Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 237 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్, సోమవారం 22-09-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. రిపోర్టర్లుగా అపాయింట్మెంట్ అయిన తర్వాత వారికి లైన్ అకౌంట్ కూడా ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్ 9959479375

డబుల్ బొనాంజా

- జీఎస్‌టి తగ్గడంతో స్వదేశీ వస్తువుల కొనుగోలుపై దృష్టి
- దేశ ప్రజలకు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పిలుపు
- దేవీ నవరాత్రులు, జీఎస్టీ ఉత్సవ్ శుభాకాంక్షలు
- ఆదాయపన్ను పరిమితి రూ.12 లక్షలకు పెంపు
- జీఎస్టీ తగ్గింపు దేశ ప్రజలకు డబుల్ బొనాంజా

2017లో జీఎస్టీ సంస్కరణలతోనే కొత్త చరిత్రకు శ్రీకారం

న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా జీఎస్టీ సంస్కరణల అమలు నేపథ్యంలో స్వదేశీ వస్తువుల వాడకం వైభవంగా సాగాలని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పిలుపునిచ్చారు. సెప్టెంబర్ 22 నుంచి జీఎస్టీ తగ్గింపు అమలులోకి రానున్న తరుణంలో దేశప్రజల నుద్దేశించి ప్రధాని ప్రసంగించారు. ప్రజలకు దేవీ నవరాత్రుల శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సోమవారం నుంచి జీఎస్టీ ఉత్సవ్, కొత్త చరిత్ర మొదలవుతున్నదన్నారు. జీఎస్టీ సంస్కరణ అమలుతో పాటే స్వదేశీ వస్తువుల ప్రోత్సాహం మొదలు కావాలని ప్రధాని కోరారు. భారతదేశంలో తయారుచేసే ఉత్పత్తుల వైభవాన్ని పునరుద్ధరించాలని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా సంస్థలను కోరారు. జీఎస్టీ సంస్కరణల అమలువల్ల పేదలు, మధ్యతరగతి వర్గాలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ప్రధాని అన్నారు. ఈ మార్పులు దేశాభివృద్ధికి, కాష్ట్రాల అభివృద్ధికి, దోహదపడుతుందని, అటు ఉత్పత్తిదారులకు, ఇటు వినియోగదారులకు ప్రయోజనం కలుగుతుందని ప్రధాని తెలిపారు. దేశ స్వాతంత్ర ఉద్యమానికి స్ఫూర్తినిచ్చిన స్వదేశీ ఉద్యమం, దేశ శ్రేయస్సుకు బలాన్ని ఇస్తుందని, ఆత్మనిర్భర్ భారత్ కు ఊతం ఇస్తుందని ఆయన ఉద్బోధించారు. ప్రతి ఇల్లు, ప్రతి దుకాణం స్వ దేశీ వస్తువులకు ఆలవాలం కావాలి. స్వదేశీ వస్తువులతోనే ప్రతి ఇల్లు, ప్రతి దుకాణాన్ని అలంకరించాలని ఆయన కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదాయపన్ను వార్షిక ఆదాయంపై రూ. 12 లక్షలవరకు మినహాయించిన కొద్దినెలల్లోనే జీఎస్టీ సంస్కరణలు అమలు కావ డం డబుల్ బొనంజాగా ఆయన అభివర్ణించారు.

ఈ జంట నిర్ణయాల వల్ల పౌరులు రూ. 2.5 లక్ష ల కోట్లు ఆదా చేస్తారని ఆయన అంచనా వేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసి, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణా న్ని సృష్టించాలని ఆయన రాష్ట్రాలకు పిలుపునిచ్చారు. అప్పుడే స్వావలంబన సాకారం కాగలదన్నారు. భారతదేశంలో తయారైన ఉత్పత్తులనే కొనుగోలు చేయ డం, లేదా అమ్మడం ప్రతి భారతీయుడి స్ఫూర్తి గా నిలవాలన్నారు. దీనివల్ల దేశాభివృద్ధి వేగవంతం కాగలదన్నారు. జీఎస్టీ రేట్ల సవరణ తమ ప్రభుత్వ నాగరిక్ దేవో భవః (పౌరులు దేవుళ్లతో సమానం) అనే మంత్రాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. జీఎస్టీ సంస్కరణలతో రియల్ ఎస్టేట్, నిర్మాణ రంగం, ఆరోగ్య రంగాలలో ఖర్చు తగ్గడంతో పాటు, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు తగ్గుతాయని మోదీ అన్నారు. నవరాత్రి మొదటి రోజున, సోమవారం సూర్యోదయంతో, ఆత్మనిర్భర్ భారత్ కోసం ఒక ముఖ్యమైన అడుగు పడుతోంది. తదుపరి తరం జీఎస్టీ సంస్కరణలు అమలులోకి వస్తాయి. జీఎస్టీ ద్వారా పొదుపు ఉత్సవం మొదలు కానున్నదని ప్ర ధాని మోదీ అన్నారు. జీఎస్టీ సంస్కరణల అమ లు సందర్భంగా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. దీంతో పేదలు, మధ్యతరగతి మహిళలు, యువకులు, దుకాణదారులు, అమ్మకందారులు అందరూ ప్రయోజనం పొందుతారని ప్రధాని పునరుద్ఘాటించారు. 2017లో జీఎస్టీతో సంస్కరణల వైపు భారత్ అడుగులు వేసిందని, కొత్త చరిత్రకు శ్రీకారం చుట్టిందని ఆయన అన్నారు. జీఎస్టీతో ఒకేదేశం, ఒకే పన్ను అన్న కలను సాకారం చేసిందన్నారు. భారతదేశ సూక్ష్మ, చిన్న, కుటీర పరిశ్రమలు స్వావలంబన దిశగా భారతదేశాన్ని నిర్మించడంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ఆయన అన్నారు. దేశంలోనే వీలైనంత ఎక్కువగా ఉత్పత్తులు తయారు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రస్తుతం జిఎస్టీలో కేవలం 5 శాతం, 18 శాతం పన్ను స్లాబ్ లు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయన్నారు. జనం రోజూ వాడే ఆహార పదార్థాలు, మందులు, సబ్బులు, టూత్ బ్రష్, టూత్ పేస్ట్, ఆరోగ్య, జీవిత భీమా వంటి అనేక వస్తువులు సేవలపై పన్ను తగ్గాయని, అసలు పన్ను లేకపోవడమో 5 శాతం పన్ను మాత్రమే చెల్లించే పరిస్థితి ఉండడమో ఉన్నాయన్నారు. గతంలో 12 శాతం పన్ను విధించిన వస్తువుల్లో దాదాపు 99 శాతం ఇప్పుడు 5 శాతం పన్ను పరిధిలోకి వస్తున్నాయన్నారు. వంటఇంట్లో ఉపయోగించే వస్తువుల నుంచి ఎలక్ట్రానిక్స్ వరకూ, చిన్న పరికరాలనుంచి ఆటోమొబైల్స్ వరకూ దాదాపు 375 వస్తువులపై తగ్గించిన జిఎస్టీ రేట్లు సోమవారం నుంచి అమలులోకి వస్తాయని ఇక చౌకగా వస్తువులు పొందవచ్చునని పేర్కొన్నారు. నెయ్యి. పన్నీర్, వెన్న, కెచప్, జామ్, డ్రై ఫ్రూట్స్

మిగతా 2లో

హెచ్-1బీ సెగ: ట్రంప్ నిర్ణయంతో తెలుగు టెకీలు

- హెచ్-1బీ సెగ: ట్రంప్ నిర్ణయంతో తెలుగు టెకీలు విలవిల.. కేంద్రంపై సీఎం రేవంత్ ఫైర్
- వీసాలపై ట్రంప్ ఉత్తర్వులు దిగ్భ్రాంతికరం అన్న సీఎం రేవంత్
- తెలుగు టెకీల ప్రయోజనాల కోసం కేంద్రం వెంటనే స్పందించాలని డిమాండ్
- దేశానికి వచ్చే రెమిటెన్స్‌లలో తెలంగాణకు నాలుగో స్థానం
- మోదీ, వెంటనే అమెరికాతో చర్చలు జరపాలని విజ్ఞప్తి

హెచ్-1బీ వీసాల విషయంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది. ఈ నిర్ణయం తెలుగు టెకీలపై, రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థపై పెను ప్రభావం చూపుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే జోక్యం చేసుకోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు డిమాండ్ చేశారు. ట్రంప్ జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు దిగ్భ్రాంతికి గురిచేశాయని, ఇది ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. ఈ నిర్ణయంతో తెలుగు టెకీల ఆవేదన వర్ణనాతీతంగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం

మిగతా 2లో

రూ.15 వేల కోట్ల భూమి సేఫ్

- గాజులరామారంలో 317 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిలో ఆక్రమణలను తొలగింపు
- నేతలు, అధికారులు, రియల్టర్ల చెరలోని భూములకు విముక్తి
- పేదల ఇళ్ల జోలికి వెళ్లలేదు: హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

హైదరాబాద్: కుత్బుల్లాపూర్ పరిధిలో బడా బాబుల కబ్జాలపై హైడ్రా ఆదివారం ఉక్కుపాదం మోపింది. గాజులరామారం రెవెన్యూ పరిధిలోని రూ. 15,000 కోట్ల విలువజేసే ప్రభుత్వ భూమిని హైడ్రా కాపాడింది. మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లా కుత్బుల్లాపూర్ మండలంలోని గాజులరామారం సర్వే నెం. 307తో పా టు పలు ఇతర సర్వే నంబర్లలో ఉన్న 317 ఎకరాలకు పైచిలుకు ప్రభుత్వ భూమిని కబ్జాల చెర నుం చి హైడ్రా విముక్తి కల్పించింది. ప్రభుత్వ భూమిలో వెలిసిన వెంచర్లను, లే ఔట్లను తొలగించింది. స్టేట్ ఫైనాన్స్ కార్పోరేషన్‌కు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన భూమి

మిగతా 2లో

విద్యాహక్కు చట్టాన్ని సవరించాలి: కిషన్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్ : దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలలో ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు విద్యాహక్కు చట్టంలోని సెక్షన్ 23(2)ను సవరించాలని కోరుతూ కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డిని ఉపాధ్యాయ ఎంఎల్‌సి పింగిలి శ్రీపాల్‌రెడ్డి కోరారు. ఉపాధ్యాయులకు టెట్ పరీక్ష నుండి మినహాయింపునిస్తూ చట్టాన్ని సవరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈమేరకు ఆదివారం కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేశారు. త్వరలోనే కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్‌ను తమ ప్రాతినిధ్యాన్ని మంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి సమస్య పరిష్కారానికి కృషిచేస్తానని ఆయన హామీ ఇచ్చారని శ్రీపాల్‌రెడ్డి తెలిపారు. దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న ఏకీకృత సర్వీస్ నిబంధనల అమలుకు సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన ప్రతిపాదనలు పంపిస్తే కేంద్ర హెూంశాఖ నుండి ఉత్తర్వులు ఇప్పిస్తానని చెప్పారని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో పాఠశాలల మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి అదనపు నిధులు మంజూరు చేయుటకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని కలిసి ప్రాతినిధ్యం చేస్తానని తెలిపారని పేర్కొన్నారు.

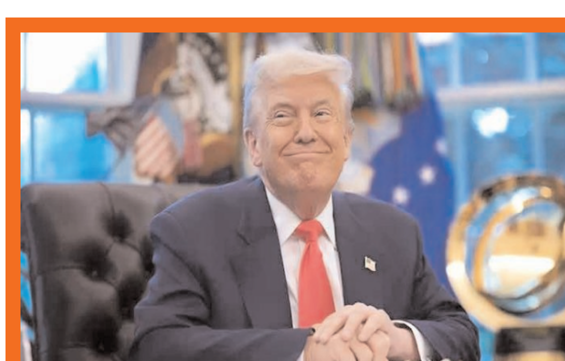
గాజాపై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు

2లో

లక్ష డాలర్ల ఫీజు కొత్త దరఖాస్తుదారులకే..

- ఇప్పటికే ఆమోదం లభించిన దరఖాస్తులకూ వర్తించదు
- ప్రస్తుత హెచ్1బి వీసాదారులకు ఈ పెంపుతో సంబంధం లేదు
- ఆందోళనల నేపథ్యంలో వైట్‌హౌస్ స్పష్టత

2



ఏడు యుద్ధాలు ఆపా.. 'నోబెల్' నాకే ఇవ్వాలి?: ట్రంప్

వాషింగ్టన్: భారతదేశం- పాకిస్తాన్ మధ్య యుద్ధాన్ని తానే నివారించి నట్లు అమెరికా ప్రెసిడెంట్ డోనాల్డ్ ట్రంప్ పునరుద్ఘాటించారు. వాణిజ్యం ద్వారా ఆవివాదాన్ని పరిష్కరించానన్నారు. ఈ ఏడాది ఏడు యుద్ధాలను నివారించిన తనకు నోబెల్ శాంతి బహుమతి ఇవ్వాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం అమెరికన్ కార్నర్ స్టోన్ ఇనిస్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపకుల విందు సందర్భంగా ట్రంప్ ప్రసంగించారు. తాము శాంతి ఒప్పందాలను రూపొందించి,

మిగతా 2లో

నా కుటుంబ నుంచి నన్ను దూరం చేసిన వాళ్లని వదలను:

2

డబుల్ బొనాంజా

, కాఫీ, ఐస్ క్రీమ్ లు, తినుబండారు మరింత చౌకగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటాయి.ధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ రోజు సాయంత్రం జాతినుద్దేశించి ప్రసంగిస్తారని ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం (పీఎంవో) ట్వీట్ చేసింది. సాయంత్రం 5 గంటలకు ప్రధాని స్పీచ్ ఉంటుందని పేర్కొంది. అయితే, ప్రధాని ఏ విషయంపై మాట్లాడతారనే దానిపై పీఎంవో స్పష్టత ఇవ్వలేదు. రేపటి నుంచి జీఎస్టీ సంస్కరణలు అమలులోకి రానున్న నేపథ్యంలో ప్రధాని ప్రసంగంపై సస్పెన్స్ నెలకొంది. సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలపై ధరల భారం దించుతూ జీఎస్టీ మండలి ఇటీవల కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఉన్న నాలుగు శ్లాబుల బదులు ఇకపై 5 శాతం, 18 శాతం శ్లాబులు మాత్రమే కొనసాగుతాయి.

గతంలో ఎప్పుడెప్పుడంటే..

2016 నవంబర్ 8న జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించిన ప్రధాని మోదీ.. పాత నోట్లను రద్దు చేస్తున్నట్లు కీలక ప్రకటన చేశారు.

2019 మార్చి 12న ప్రసంగించిన ప్రధాని.. పుల్వామా ఉగ్ర దాడికి ప్రతీకారంగా మన సైన్యం చేసిన బాలాకోట్ ఎయిర్ స్ట్రైక్స్ వివరాలను వెల్లడించారు.

2020 మార్చి 24న ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ.. కరోనా వైరస్ విజృంభన నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా లాక్ డౌన్ విధిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

2020 ఏప్రిల్ 14న దేశవ్యాప్తంగా విధించిన లాక్ డౌన్ ను పొడిగిస్తున్నట్లు ప్రధాని మోదీ జాతినుద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ వెల్లడించారు.

2025 మే 12న పహల్గామ్ ఉగ్ర దాడికి ప్రతీకారంగా భారత సైన్యం చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ వివరాలను ప్రధాని మోదీ దేశ ప్రజలకు వివరించారు.

హెచ్-1బీ సెగ: ట్రంప్ నిర్ణయంతో తెలుగు టెకీలు

చేశారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా అమెరికాకు సేవలు అందిస్తున్న నిపుణుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని కోరారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.మరోవైపు, రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఈ అంశంపై శనివారం సచివాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ట్రంప్ నిర్ణయంతో దేశంలో అత్యధికంగా నష్టపోయే రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ఒకటని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దేశానికి ఏటా వచ్చే మొత్తం రెమిటెన్స్‌లలో 8.1 శాతం వాటాతో తెలంగాణ నాలుగో స్థానంలో ఉందని, తాజా నిర్ణయం ఈ రాబడిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని వివరించారు. ఈ విషయంపై కేంద్రానికి లేఖ రాస్తామని ఆయన తెలిపారు.

దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇంత నష్టం జరుగుతున్నా ప్రధాని మోదీ స్పందించకపోవడం దురదృష్టకరమని శ్రీధర్ బాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "ట్రంప్ ఆలోచనా విధానం ఆయన ప్రియ మిత్రుడు మోదీకే బాగా తెలుసు" అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. సమస్య తీవ్రతను ముందుగానే అంచనా వేసి అమెరికాతో చర్చలు జరపడంలో కేంద్రం విఫలమైందని ఆరోపించారు. ఇప్పటికైనా ప్రధాని, విదేశాంగ మంత్రి మేల్కొని అమెరికాతో చర్చలు ప్రారంభించాలని ఆయన డిమాండ్

అమ్మవార్ల

గద్దెలను ముట్టుకోవద్దు.. మేడారంపై అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టమైన ఆదేశం

మేడారం సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర అభివృద్ధి పనుల్లో గిరిజన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. జాతర అభివృద్ధి కోసం రూపొందించే మాస్టర్ ప్లాన్‌లో గిరిజన సంప్రదాయాలకు ఎలాంటి లోటు రాకుండా చూడాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశంపై కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులతో ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు.అభివృద్ధి ప్రణాళికలను ఖరారు చేసే ముందు క్షేత్రస్థాయిలో సమ్మక్క-సారలమ్మ పూజారులతో చర్చించి, వారి సలహాలు, సూచనలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సీఎం తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా, ఈ నెల 23న తాను స్వయంగా మేడారం సందర్శిస్తానని, మంత్రులు, అధికారులు, గిరిజన ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి డిజైన్లను ఖరారు చేస్తామని వెల్లడించారు. అభివృద్ధి పనులను పర్యవేక్షించేందుకు వెంటనే ఒక టెక్నికల్ కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కొన్ని కీలక సూచనలు చేశారు. "పూజారులు కోరినట్లుగా ఆలయ ప్రాంగణాన్ని విస్తరించాలి. అయితే, అమ్మవార్ల గద్దెలను (రాతి రూపాలు) మాత్రం యథాతథంగా, ఎలాంటి మార్పులు చేయకుండా ఉంచాలి," అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మేడారంలో నిర్మించే స్వాగత తోరణాలు, ఇతర కట్టడాలన్నీ గిరిజన సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా ఉండాలని, ఆలయ పరిసరాల్లో స్థానిక సంప్రదాయ వృక్షాలను నాటాలని సూచించారు.

ఈ సమీక్షా సమావేశంలో మంత్రులు కొండా సురేఖ, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీతక్క, ప్రభుత్వ సలహాదారు వి. వెంకట నరేందర్ రెడ్డి, ఎంపీ పోరిక బలరామ్ నాయక్, పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష డాలర్ల ఫీజు కొత్త దరఖాస్తుదారులకే..

వాషింగ్టన్: హెచ్1బి వీసాకోసం కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకునే వారికి మాత్రమే లక్ష డాలర్ల వీసా రుసుము వర్తిస్తుందని అమెరికా అధికారులు శనివారం నాడు స్పష్టం చేశారు. వీసా ఫీజు పెంపుపై భయాందోళనలు రేకెత్తిస్తూ మీడియా లో కథనాల నేపథ్యంలో వైట్ హౌస్ అధికారులు ఈ వివరణ ఇచ్చారు. భారతదేశంతో సహా అమెరికాలో పని చేసేందుకు కార్మికులను నియమించుకునే కంపెనీలు చెల్లించాల్సిన వీసా ఫీజు పెంచే ప్రకటనపై ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ సంత కం చేసిన ఒక రోజు తర్వాత అమెరికా అధికారులు ఈ స్పష్టతను ఇచ్చారు. హెచ్ %-% 1బి ఫీజు పెంపు చట్టపరమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. కానీ, ఈ ఫీజు నిబంధనలు అమలులోకి వస్తే, నిపుణులైన ఉద్యోగులను అంతర్జాతీయ దేశాలనుంచి నియమించుకునే కంపెనీ లు. వీసాపై పనిచేసే ఏ ఉద్యోగినైనా ఆరు సంవత్సరాలవరకూ ప్రతి సంవత్స రం లక్ష అమెరికా డాలర్లు చెల్లించవలసి ఉంటుందని వైట్ హౌస్ అధికారి చె ప్పినట్లు న్యూయార్క్ టైమ్స్ పేర్కొంది. 1,00,000 డాలర్ల ఫీజు కొత్త దరఖాస్తుదారులకు మాత్రమే వర్తిస్తుందని అధికారి తెలిపారు. ప్రస్తుతం హెచ్1బి వీసా పై పనిచేస్తున్నవారికి ఫీజు పెంపు వర్తించబోదని వివరించారు. ప్రస్తుతం హె చ్-1బి వీసా హోల్డర్లు భయాందోళనలు చెందాల్సిన అవసరం కానీ, తొందరప డి తమ దేశాలకు వెళ్లిపోవల్సిన అవసరం కానీ లేదని అమెరికా అధికారి తెలిపారు.అమెరికా ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ హఠాత్‌గా హెచ్ -1బి నాన్- ఇమిగ్రెంట్ వీసాల వార్షిక రుసుమును లక్ష డాలర్లకు పెంచాలని ఆదేశించారు. దీంతో హెచ్-1 బి వీసాతో అమెరికాలో ఉన్న భారతీయ నిపుణులు తమపై ప్రభావం పడగలదని ఆం దోళన చెందారు. ట్రంప్ ఆదేశాలు వెలువడిన తర్వాత చాలామంది భారతీయులు స్వదేశ ప్రయాణాలను రద్దు చేసుకున్నారు. సెప్టెంబర్ 21న రాత్రి 12 గంటలనుంచి కొత్తనిబంధనలు అమలులోకి వస్తాయని ప్రెసిడెంట్ ఆర్డర్ వెలువడిం ది. దీంతో భయాందోళనలు, నిరసనలు వ్యక్తమయ్యాయి.ఇమ్మిగ్రేషన్ న్యాయవాదులు హడావుడిగా, కంపెనీలు హెచ్-బి వీసా హోల్డర్లు లేదాప్రస్తుతం అమెరికా పొరుగు దేశాల్లో ఉన్న వారి కుటుంబసభ్యులు సెలవులపై వెళ్లి ఉంటే, 24 గంటల్లో తిరిగి రావాలని, లేదా చిక్కుకుపోయే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. అలాగే అమెరికాకు ప్రవేశం నిరాకరించవచ్చని హెచ్చరించడంతో ఆందోళనలు హెచ్చాయి. భారతదేశానికి వెళ్లేందుకు విమానాలు ఎక్కేందుకు ఎయిర్ పోర్ట్‌లో ఉన్న చాలా మంది, ప్రయాణం రద్దు చేసుకోగా, భారతదేశంలో ఇప్పటికే ఉన్న చాలామంది హుటాహుటిన అ మెరికాకు తిరిగి వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. చాలామంది దీపావళి కోసం, పిల్లల కాలేజీలు, స్కూళ్లకు సెలవు ఉండడంతో భారతదేశం వెళ్లినవారే ఎక్కువ. ప్రస్తుతం హెచ్ -1బి దరఖాస్తుదారులను స్పాన్సర్ చేసేందుకు కంపెనీలు చెల్లించే రుసుం దాదాపు 2 వేలనుంచి 5 వేల అమెరికా డాలర్ల మేరకు ఉంది. భారతీయ టెక్ నిపుణులలో హెచ్-1బి వీసాలు మూడేళ్లు చెల్లుబాటు అవుతాయి. తర్వాత మరో మూడు ఏళ్లపాటు పొడిగిస్తారు.చాలామంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు డ్రీమ్ అమెరికాలో సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్. అమెరికాలో ఐటి రంగంలో ఉద్యోగం పొందేందుకు అనుగుణంగా విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు ముందు నుంచే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంటారు. అమెరికాలో ఉద్యోగం చేసి డాలర్లు సంపాదించాలనే లక్షలాది మంది భారతీయుల ఆశలపై, ముఖ్యంగా తెలుగు యువత కలలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయం నీళ్లు చల్లింది. హెచ్1 బి వీసా ఫీజును ఏకంగా లక్ష డాలర్లకు పెంచుతూ ట్రంప్ సర్కార్ తీసుకున్న నిర్ణయం భారతీయ ఐటీ నిపుణులు, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీవ్రంగా ప్రభావితం చేయనుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఇంజనీరింగ్ కోర్సుల్లో చేరే విద్యార్థులు ప్రధానంగా మంచి ప్యాకేజీతో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్ పొందడం లేదా అమెరికా వెళ్లి యుఎస్ చేయాలనే ప్రణాళికతోనే ఉంటారు.అమెరికా కొత్త రూల్ ప్రస్తుతం వీసా ఉన్నవారికి, రెన్యూవల్ ప్రక్రియలకు వర్తించదు, కేవలం తాజాగా దరఖాస్తు చేసే వారికి మాత్రమే వర్తిస్తుందని అమెరికా చెప్పినప్పటికీ భవిష్యత్తులో వీసా విధానాలలో మరిన్ని మార్పులు రావచ్చనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఉన్నత విద్య కోసం వెళ్లే విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కూడా ప్రశ్నార్థకంగా మారే పరిస్థితులు కూడా రావచ్చేమో అని పలువురు అంచనా వేస్తున్నారు. అమెరికా సహా ఇతర దేశాలలో మారుతున్న విధానాలతో మనదేశంలో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్ ఉద్యోగ అవకాశాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మారుతున్న పరిస్థితులను అనుగుణంగా ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు ఇప్పుడే ప్లాన్ బీ గురించి ఆలోచించి అన్ని పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు అమెరికా కంపెనీలు విదేశీ నిపుణులను నియమించుకోవడానికి హెచ్ 1 బి వీసాలను ఒక మార్గంగా ఉపయోగించుకునేవి.

అయితే, తాజా నిబంధనల ప్రకారం కంపెనీలు కేవలం లక్ష డాలర్ల ఫీజు చెల్లించడమే కాకుండా, ఆ ఉద్యోగికి ఏటా కనీసం 1.50లక్షల డాలర్ల వేతనం ఇవ్వా ల్సి ఉంటుంది. గతంలో సగటున లక్ష డాలర్ల వార్షిక వేతనం ఇస్తుండగా, ఇప్పుడు ఫీజుకే అంత మొత్తం చెల్లించాల్సి రావడంతో కంపెనీలు విదేశీయులను నియమించుకోవడానికి వెనకడుగు వేసే అవకాశం ఉంది. ప్రతి ఏటా అమెరికా జారీ చేసే 85 వేల హెచ్1-బి వీసాల్లో సుమారు 73 శాతం, అంటే దాదాపు 62 వేల వీసాలను భారతీయు లే దక్కించుకుంటున్నారు. వీరిలో తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెం దిన వారి సంఖ్య 35 వేల వరకు ఉంటుందని అంచనా. అమెరికా సర్కార్ తాజా నిర్ణయంతో వీరి అమెరికా ప్ర యాణం దాదాపు అసాధ్యంగా మారనుంది. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ముందుగా అనుకున్నట్లు జరగకపోతే ప్లాన్ బీని సిద్ధం చేసుకుని అందుకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని నిపుణులు సూచించారు.

ఇంజనీరింగ్‌లో చేరే విద్యార్థులు ప్రధానం క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌నే ప్రామాణికంగా పరిగణిస్తుంటారు. టాప్ కంపెనీలు భారీ ప్యాకేజీలతో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్ లభించే కా లేజీల్లో ప్రవేశాలు పొందడానికే ఆసక్తి కనబరుస్తారు. హెచ్ 1బీ వీసాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తీసుకున్న ని ర్ణయం క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌పై కూడా ప్రభావం చూపే అ వకాశం ఉన్నది. ఎక్కువగా అమెరికా సహా ఇతర విదేశీ కంపెనీలు భారీ ప్యాకేజీలతో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో వి ద్యార్థుల నైపుణ్యాల ఆధారంగా ప్యాకేజీలు ఇస్తాయి.

2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో జారీ చేసిన హెచ్1బి వీసాల్లో 64 శాతం కంప్యూటర్ సంబంధిత రంగాలకే దక్కాయి. ఈ విషయాన్ని యుఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ వెల్లడించింది. ఇంజనీరింగ్, ఆర్కిటెక్చర్, సర్వే రంగాలు 10 శాతంతో రెండో స్థానంలో ఉన్నాయి. మూడో స్థానంలో 6 శాతం వీసాలతో విద్యా సంబంధితమైనవి ఉన్నాయి. కంప్యూటర్ రంగంలో కస్టమ్ ప్రోగ్రామింగ్ రంగానికే అత్యధికంగా 25 శాతం వీసాలు లభించాయి. అమెరికా టెక్ దిగ్గజాలు అధిక భాగం వీసాలను దక్కించుకున్నాయి. యుఎస్‌సిఐఎస్ డాటా ప్రకారం 2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమెజాన్ అత్యధికంగా 9000, గూగుల్ 5364, మెటా 4844, మైక్రోసాఫ్ట్ 4725, యాపిల్ 3873 వీసాలను స్పాన్సర్ చేశాయి.

రూ.15 వేల కోట్ల భూమి సేఫ్

లో తిష్టవేసిన కబ్జాదారుల భరతం పట్టింది. ఇదే సర్వే నంబరు చుట్టూ కబ్జాలు జరగగా.. ప్రగతినగర్ వైపు ఏకంగా లే ఔట్లు, వెంచర్లను ఆక్రమణదారులు ఏర్పాటుచేశారు. ఇందులో రాజకీయ నాయకులు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులు, కొంతమంది అధికారులు, దెవలపర్లు ఉన్నారు. 12 ఎకరాలలో వెలిసిన వెంచర్‌తో పాటు.. 20 ఎకరాల మేర ఉన్న లే ఔట్‌ను హైడ్రా తొలగించింది. అందులో తాత్కాలికంగా బడాబాబులు వేసిన షెడ్డులను, ప్రహరీ గోడలను కూల్చివేసింది. ఆక్రమణలను, తాత్కాలిక ఏర్పాట్లను తొలగించిన తర్వాత ఆ భూమి చుట్టూ ఫెన్సింగ్ హైడ్రా ఏర్పా టు చేసింది.గాజులరామారంలోని సర్వేనంబరు 307తో పా టు.. ఆ పక్కనే ఉన్న సర్వే నంబర్లలో 444 ఎకరాలకు పైగా ప్రభుత్వభూమి ఉంది. ఇందులో సర్వే నంబరు 307లోనే 317 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి సుమారు రూ.15వేల కోట్ల విలువ చేస్తుది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంగా ఉన్నప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్‌కు అప్పటి ప్రభుత్వం ఈ భూమిని అప్పగించింది. ఆ తర్వాత రాష్ట్రం విడిపోవడం.. ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్‌కు చెందిన ఆస్తుల పంపకాల్లో జరిగిన జాప్యాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని ఎవరికి వారు ఆక్రమణలకు పాల్పడ్డారు. ఈ విషయమై హైడ్రాకు స్థానికుల నుంచి పెద్ద మొత్తంలో ఫిర్యాదులు అం దాయి. ఆ ఫిర్యాదుల మేరకు సర్వే నంబర్ల వారీ గా.. విచారణను చేపట్టిన హైడ్రా%ౌ% రెవెన్యూ అధికారులు, జీహెచ్ఎంసీ, ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ అధికారులతో 5-6 సార్లు సమావేశం ఏర్పాటు చేసి పూ ర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపింది. 6 నెలలకు పైగా ఆ భూమికి సంబంధించిన అన్ని విభాగాలు, ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్‌లతో పూర్తి స్థాయిలో విచారించిన అనంతరం ప్రభుత్వ భూమి అని హైడ్రా నిర్ధారించుకుని చర్యలు తీసుకుంది.ప్రగతి నగర్ వైపు రాజకీయంలో పేరున్న బడాబాబులు ఏకంగా రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్లు, లే ఔట్లు వేస్తే గాజులరామారం సర్వే నంబర్లు 329/1, 342లలో ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిని 60చ.గ.లు, 120చ.గ.ల ప్లాట్లుగా చేసి విడివిడిగా పేదలే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని అమ్మేసుకుని సొమ్ము చేసుకున్నారు. జగద్గిరిగుట్ట పోలీసు స్టేషన్‌లో రౌడీషీట్ ఉన్న షేక్ అబిద్ ఏకంగా లక్ష్మి మురళి హుస్సేన్ పేరుమీద ప్లాట్ల విక్రయాలు జరిపారని ఫిర్యాదు చేసింది. బోడాసు శ్రీనివాస్ (డాన్ సీను), ఏసుబాబు, సయ్యద్‌గౌస్ బాబు, మనీష్, దేవా ఇలా ఎవరికి వారు ఆ ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించేసి ప్లాట్లుగా అమ్మేసుకున్న వారందరికి హైడ్రా హెచ్చరించింది. స్థానిక రెవెన్యూ అధికారులు కూడా వీరికి సహకరించినట్టు కొన్ని విషయాలు స్పష్టంచేస్తున్నట్టు హైడ్రా అధికారుల సమాచారం. దీనిపై పూర్తి స్థాయిలో హైడ్రా విచారణ చేపట్టింది.ఈపాటికే శాశ్వత నిర్మాణం చేసుకుని అందులోనే వాస్తవంగా యజమానులు నివాసం ఉంటున్న వారి ఇళ్ల జోలికి హైడ్రా వెళ్లలేదని మరోసారి కమిషనర్ రంగనాథ్ స్పష్టంచేశారు.

రౌడీల, కబ్జాదారుల ఆధీనంలో ఉండి అమ్మకానికి సిద్ధంగా ప్రహరీలు నిర్మించి ఉన్న ప్లాట్లను మాత్రమే హైడ్రా తొలగించిందని కమిషనర్ స్పష్టంచేశారు. అక్కడ నివా సం ఉంటున్న పేదల ఇంటింటికీ వెళ్లిన హైడ్రా అధికారులు పదేపదే ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ భూమిలో ప్లాట్లు చేసి తెరవెనుక నుండి అక్రమంగా విక్రయాలు జరిపే ప్లాన్ వేసిన వారిని, ఆప్లాన్‌లో భాగస్వాములైన వారిని, దౌర్జన్యంగా ఆక్రమించిన వారిని, నకిలీ పత్రాలు సృష్టించి విక్రయాలు జరిపినవారిని వదిలిపెట్టమని, పూర్తి విచారణ జరిపిన అనంతరం చట్టపరంగా కేసులు నమోదు చేస్తామని హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ వెల్లడించారు.

ఏడు యుద్ధాలు ఆపా.. 'నోబెల్' నాకే ఇవ్వాలి?

యుద్ధాలను నివారించామని, అలాగే, భారతదేశం- పాకిస్తాన్, థాయిలాండ్- కంబోడియా మధ్య యుద్ధాలను ఆపివేశామని ట్రంప్ అన్నారు.భారతదేశం- పాకిస్తాన్ మధ్య యుద్ధాన్ని వాణిజ్యం ద్వారా తాను ఆపిన విషయాన్ని వివరించారు. రెండు దేశాల నాయకులపట్ల తనకు గౌరవం ఉందని అంటూ, వారు అమెరికాతో వ్యాపారం చేయాలను కుంటున్నారని అన్నారు. తాను నివారించిన యుద్ధాలను ఏకరవు పెడుతూ, భారత్- పాకిస్తాన్, థాయిలాండ్- కంబోడియా, అర్మేనియా -కొసావో, సెర్బియా, ఇజ్రాయెల్ %-% ఉరాన్, ఈజిప్ట్- ఇథియోపియా, రువాండా %-% కాంగో యుద్ధాలు తన కారణంగానే ఆగిపోయాయని అమెరికా ప్రెసిడెంట్ చెప్పారు. వాటిలో 60శాతం వాణిజ్యం కారణంగానే ఆగిపోయాయని వెల్లడించారు. భారతదేశం-పాకిస్తాన్ అణ్వాయుధాలు గల దేశాలని, రెండు దేశాలు యుద్ధం ఆపని పక్షంలో వాణిజ్యం నిలిచిపోతుందని తాను హెచ్చరించడంతో వారు యుద్ధం నిలిపివేశారని ట్రంప్ మరో సారి పేర్కొన్నారు.రష్యా- ఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధాన్ని ఆపగలిగితే, తనకు నోబెల్ బహుమతి ఇచ్చే అవకాశం ఉందని తనకు తెలిపారని ట్రంప్ వివరించారు. సరే మిగతా ఏడు యుద్ధాలను నివారించిన సంగతి ఏమిటని. ఒక్కో యుద్ధం నివారణకు ఒక్క నోబెల్ బహుమతి రావాలని ఆయన అన్నారు. కానీ, రష్యా -ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ఆపివేస్తే, శాంతి బహుమతి పొందగలరని తెలిపారని అమెరికా ప్రెసిడెంట్ వివరించారు. రష్యా %-% ఉక్రెయిన్ యుద్ధం చాలా పెద్దయుద్ధం అని ట్రంప్ అన్నారు. రష్యా ప్రెసిడెంట్ పుతిన్ తో తనకు మంచి సంబంధాలు ఉండడంతో ఆ యుద్ధం నివారణ సులభంగా జరగగలదని తాను భావించానని ట్రంప్ తెలిపారు. పుతిన్ వైఖరి నిరాశ కలిగించిందని చెబుతూ, ఏమైనా యుద్ధం నివారించి, శాంతి నెలకొల్పి తీరతాం అన్న ఆశాభావాన్ని ట్రంప్ వ్యక్తం చేశారు.

గాజాపై ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు

34 మంది మృతి

కైరో: ఐక్యరాజ్యసమితిలో పాలస్తీనా దేశాన్ని గుర్తించేందుకు అనేక దేశాలు సిద్ధమవుతున్న నేపథ్యంలో ఇజ్రాయెల్ శనివారం రాత్రివేళ గాజా నగరంపై వైమానిక దాడులు చేసి 34 మంది పాలస్తీనీయుల ప్రాణాలు తీసింది. వారిలో పిల్లలు కూడా ఉన్నారని షిఫా ఆసుపత్రి ఆరోగ్య అధికారులు తెలిపారు. కాగా తాము హమాస్ సైనిక వసతులను పూర్తిగా ధ్వంసం చేయాలనకుంటున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ సోమవారం సమావేశం కానున్నది. ఇందులో అనేక దేశాలు పాలస్తీనాను ఓ దేశంగా గుర్తించాలనుకుంటున్నారు. వాటిలో యుకె, ఫ్రాన్స్,కెనడా, ఆస్ట్రేలియా, మల్టా, బెల్జియం, లగ్జెంబర్గ్ వంటివి ఉన్నాయి.ఇజ్రాయెల్ గత 23 నెలల్లో 65000కు పైగా గాజా ప్రజలను చంపేసింది. గాజాలో ఇప్పుడు 90 శాతం మంది నిరాశ్రయులయ్యారు. అక్కడ ఓ మానవ సంక్షోభం నెలకొని ఉంది. క్షామం విలయతాండవం చేస్తోంది.గాజా నగరం నుంచి పాలస్తీనీయులు కాలినడకన, కార్ల ద్వారా వెళ్లిపోతున్నారు. హమాస్ చేతిలో బందీలుగా ఉన్న ఇజ్రాయెలీల కుటుంబీకులు మాత్రం కాల్పుల విరమణ జరగాలని కోరుకుంటున్నారు.

నా కుటుంబ నుంచి నన్ను దూరం చేసిన

వాళ్లని వదలను: కవిత

చింతమడకలో బతుకమ్మ వేడుకలకు మాజీ ఎమ్మెల్సీ కవిత (%ఖుజట్స్థు%) హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకల్లో కవిత భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఈ ఏడాది ప్రత్యేక పరిస్థితిలో ఇక్కడకు వచ్చాను అని అన్నారు. "ఉద్యమం మొదలయ్యాక కెసిఆర్ ఇక్కడికి మరొకరిని తెచ్చిపెట్టారు. కొందరు సిద్ధిపేట.. చింతమడక తమ సొంత ప్రాపర్టీలా వ్యవహరిస్తున్నారు. చింతమడక చిరుతపులులను కన్న నేల. రాజకీయంగా ఆంక్షలు పెడితే మళ్లీ ఇక్కడకు వస్తా. కెసిఆర్‌కు మచ్చ తెచ్చే పనులు కొందరు చేశారు. ఇదే విషయం నేను చెబితే నన్ను బద్నాం చేశారు. నా కుటుంబం నుంచి నన్ను దూరం చేసిన వాళ్లను వదలను. ఈ గడ్డ ఎవరి జాగీరూ కాదు.. ఆంక్షలు పెడితే మళ్లీ మళ్లీ వస్తా" అని కవిత అన్నారు.

వరద బాధితులకు సాయం అందించడంలో

ప్రభుత్వం విఫలం: హరీష్ రావు

హైదరాబాద్: వరద బాధితులకు సాయం అందించడంలో రేవంత్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు గుప్పించారు. రాంగోపాల్ పేట్‌లోని వరద ప్రాంతాల్లో హరీష్ రావు పర్యటించారు. మాజీమంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో వరదముంపుకు గురైన 1500 కుటుంబాలకు నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా హరీష్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వైఖరి ఆయన హోదాను తగ్గించే విధంగా ఉందని, వరద బాధితులకు ఆర్థిక సాయం, నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నాలాల పూడిక తీత పనులు వెంటనే చేపట్టాలన్నారు.కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎల అంశంపై కూడా ఆయన స్పందించారు. బహిరంగంగా పార్టీ కండువా మార్చుకుని పార్టీ మారడంలేదనడం సిగ్గుచేటు అని చురకలంటించారు. పార్టీ మారమని మారిన నేతలు చెబుతున్నారని, మారలేదని రేవంత్ చెప్పడం సరికాదన్నారు. తెలంగాణ దసరా, బతుకమ్మ పండుగులను ప్రజలు అంగరంగా వైభవంగా జరుపుకుంటున్నారని, బతుకమ్మ పండుగకు నిధులు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వానికి హరీష్ రావు విజ్ఞప్తి చేశారు. పండుగ పూట గ్రామాల్లో చెత్త ఎత్తడానికి, ట్రాక్టర్లలో డీజిల్ పోయడానికి డబ్బులు లేవన్నారు.

వానాకాలానికి ముందు నాలాలన్నీ క్లీన్ చేయాలని, గతంలో కెసిఆర్ నాయకత్వంలో తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, కేటీఆర్ హైదరాబాద్ నగరంలో నాలాలన్నీ క్లీన్ చేయించేవారని, రేవంత్ రెడ్డి మున్సిపల్ శాఖ మంత్రిగా ఉంటూ బస్తీలను పట్టించుకోవడం లేదని, నాలాలు క్లీన్ చేయకపోవడం వల్ల నాలాల నుండి వరద వచ్చిందన్నారు. ఈ వరదలతో ఇంట్లో ఉన్నటువంటి నిత్యావసర వస్తువులు కూడా కొట్టుకుపోయాయని, తినడానికి కూడా ఇబ్బంది పడే పరిస్థితి వచ్చిందని, రేవంత్ ప్రభుత్వం ఒక్క రూపాయి సహాయం కూడా వరద బాధితులకు చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. హైదరాబాద్ నగరంలో 8 మంది నాలాల్లో కొట్టుకుపోయి చనిపోయారని, ఆ చావులకు కారణం రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యం కాదా? అని హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు.

హైదరాబాదులో పోలీసు వాహనాలపై

'టీఎస్' స్థానంలో 'టీజీ'

హైదరాబాద్ పోలీసు వాహనాల నెంబర్ ప్లేట్లపై మార్పులు

'టీఎస్' స్థానంలో 'టీజీ' అక్షరాలను చేర్చిన అధికారులు

తొలి దశలో 134 పెట్రోలింగ్ వాహనాలకు కొత్త నెంబర్ ప్లేట్లు

వాహనాల మరమ్మతులు, ఆధునీకరణకు రూ.1.6 కోట్ల వ్యయం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయం మేరకు పోలీసు శాఖ చర్యలు

త్వరలో ఇతర పోలీసు వాహనాలకు కూడా మార్పు

హైదరాబాద్ నగర రోడ్లపై తిరిగే పోలీసు వాహనాల రూపురేఖలు మారుతున్నాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ సంక్షిప్త నామాన్ని 'టీఎస్' నుంచి 'టీజీ'గా మార్చిన నేపథ్యంలో, హైదరాబాద్ పోలీసులు తమ వాహనాల నెంబర్ ప్లేట్లను మార్చే ప్రక్రియను వేగవంతం చేశారు. ఇందులో భాగంగా, కొత్త 'టీజీ' నెంబర్ ప్లేట్లతో కూడిన 134 పెట్రోలింగ్ వాహనాలను ఆదివారం తిరిగి విధుల్లోకి ప్రవేశపెట్టారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్ సూచనలతో ఈ మార్పులు జరుగుతున్నాయి. సిటీ ఆర్మ్డ్ రిజర్వ్ (సీఏఆర్) హెడ్‌క్వార్టర్స్ అధికారులు ఈ పనులను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. మొత్తం 188 ప్రభుత్వ వాహనాలకు కొత్త నెంబర్ ప్లేట్లు అమర్చడంతో పాటు, వాటికి అవసరమైన మరమ్మతులు కూడా చేపడుతున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా పాత ప్లేట్లను తొలగించడం, బంపర్లు, డోర్లకు పెయింటింగ్, ఇంజిన్ రిపేర్లు, ఇతర పనుల కోసం సుమారు రూ. 1.6 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు డిప్యూట కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (సీఏఆర్) తెలిపారు.నగరంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ, అత్యవసర సమయాల్లో తక్షణ స్పందన వంటి కీలక విధుల్లో ఈ వాహనాలు పాలుపంచుకుంటాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. తొలి దశలో పెట్రోలింగ్ వాహనాల ప్రక్రియ పూర్తి కాగా, త్వరలోనే ట్రాఫిక్ ఏసీపీ, ఇన్‌స్పెక్టర్, పైలట్, ఇంటర్‌సెప్టర్ వాహనాలకు కూడా 'టీజీ' నెంబర్ ప్లేట్లను అమర్చనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా వాహనాలను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా, మంచి కండిషన్‌లో ఉంచుకోవాలని డ్రైవర్లకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక, 2024 ఫిబ్రవరిలో రాష్ట్ర సంక్షిప్త నామాన్ని మార్చాలని నిర్ణయించింది. గత ప్రభుత్వం ఎలాంటి నియమాలు పాటించకుండా 'టీఎస్'ను ఎంచుకుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ కూడా వాహన రిజిస్ట్రేషన్ల కోసం 'టీజీ' కోడ్‌ను అధికారికంగా ప్రకటించడంతో, రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ సంస్థలు, కార్యాలయాల్లో ఈ మార్పును అమలు చేస్తున్నారు.

సత్యమేవ జయతే

సోమవారం 22 సెప్టెంబర్ 2025

నర్సాపూర్ లో బీజేపీ నేత మురళీధర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమం

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్పెద్దల అమావాస్య పండగ సందర్భంగా బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మురళీధర్ యాదవ్ గారు వారి తల్లి తండ్రి జ్ఞాపకాలతో ఈరోజు నర్సాపూర్ లో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.......ఈ కార్యక్రమంలో ఓబిసి మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు చిన్న రమేష్ గౌడ్ గారు ,జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మాజీ కౌన్సిలర్ బుచ్చేష్ యాదవ్ గారు ,అసెంబ్లీ కన్వీనర్ మాజీ సర్పంచ్ రమణారావు ముదిరాజ్ గారు, మాజీ కౌన్సిలర్ గోడ రాజేందర్ గారు, మాజీ కౌన్సిలర్ లతా రమేష్ యాదవ్ గారు ,అశోక్ యాదవ్ గారు, మెదక్ జిల్లా కార్యదర్శి ఆంజనేయులు గౌడ్ గారు, నర్సాపూర్ పట్టణ అధ్యక్షులు నిరుడి చంద్రయ్య గారు, కంది ప్రభాకర్ గారు, దేవేందర్ యాదవ్ గారు ,రమేష్ యాదవ్ గారు, శ్రీనివాస్ యాదవ్ గారు, శివ గారు, చంద్రశేఖర్ గారు, లక్ష్మణ్ యాదవ్ గారు, నవీన్ యాదవ్ గారు, ముజాహిద్ ఖాన్ గారు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

కోట మైసమ్మ జాతర నిర్వహణపై ఎమ్మెల్యే రామదాసు నాయక్ సమీక్ష

సత్యమేవ జయతే – ఖమ్మం

ఖమ్మం : ఖమ్మం జిల్లా సింగరేణి(కారేపల్లి)మండలం ఉసిరికాయలపల్లిలో ప్రతి ఏటా విజయదశమిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించే కోట మైసమ్మ జాతర ఏర్పాట్లపై స్థానిక శాసన సభ్యుడు మాలోత్ రామదాసు నాయక్ ఆదివారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. దేవాలయ ప్రాంగణంలో గల కళ్యాణ మండపంలో దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖతో పాటు వివిధ శాఖల అధికారులతో కలిసి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వివిధ ప్రాంతాల నుండి జాతరకు తరలివచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

భక్తులకు కావాల్సిన అన్ని రకాల సౌకర్యాలను దేవాదాయ శాఖ కల్పించాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా లబ్ధిదారులకు కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు .ఈ సమీక్ష సమావేశంలో కోట మైసమ్మ తల్లి దేవాలయ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పర్స పట్టాభి రామారావు, తహసిల్దార్ సురేష్, ఎంపీడీవో శ్రీనివాసరావు, ఎంపీఓ రవీంద్ర ప్రసాద్, దేవాదాయ శాఖ ఈవో కొండ కింది వేణుగోపాలచార్యులు, సిఐ తిరుపతిరెడ్డి ఎస్సై బైరు గోపి, సొసైటీ చైర్మన్ దుగ్గినేని శ్రీనివాసరావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకురాలు పగడాల మంజుల, ఐకెపి ఏపియం పిడమర్తి వెంకటేశ్వరరావు, ఆర్ఐ సుభాదేవి, మండల వైద్యాధికారి బి. సురేష్, ఏఈ సుధాకర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ వసతి గృహాల్లో పనిచేస్తున్న ఏఎన్ఎంల పెండింగ్ జీతాలు వెంటనే చెల్లించాలి

సత్యమేవ జయతే – అచ్చంపేట అచ్చంపేట : ఆశ్రమ పాఠశాల వసతి గృహాల్లో పనిచేస్తున్న ఏఎన్ఎం లకు ఏడు నెలల జీతాలు వెంటనే చెల్లించాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి ఆర్ శ్రీనివాసులు డిమాండ్ చేశారు. పట్టణంలోని టీఎన్జీవో భవన్లో ఆదివారం జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వసతి గృహాల్లో పనిచేస్తున్న ఔట్సోర్సింగ్ ఏఎన్ఎంలకు గత ఏడు నెలల నుంచి వేతనాలు లేక పస్తులుంటున్నారని ఉంటున్నారని వెల్లడించారు.

తెలంగాణలోని 650 మంది ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ హాస్టల్స్ వసతి గృహాలలో పనిచేస్తున్న వారికి ప్రభుత్వం ఎనిమిది ఏళ్ల క్రితం ఉద్యోగాల్లోకి తీసుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు . ఇప్పటికైనా హాస్టల్లో పనిచేస్తున్న ఏఎన్ఎంల సమస్యలు పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చొరవ చూపాలని, పెండింగ్ వేతనాలు వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు. ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్ సౌకర్యాలు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి ఎం శంకర్ నాయక్, డైలీ వైస్ వర్కర్స్ యూనియన్ నాయకులు భరత్, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా నాయకులు మల్లేష్, గిరిజన సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి శివ, ఔట్సోర్సింగ్ ఏఎన్ఎంలు నాగమణి ,లలిత, కవిత, అనిత, రుక్మిణి, రాధిక, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎస్ఐ చర్చి ఎన్నికల్లో అక్రమాలు జరిగాయంటూ ధర్నా

సత్యమేవ జయతే – నర్సాపూర్ నర్సాపూర్ : మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ సిఎస్ఐ చర్చి ఎన్నికల్లో అక్రమాలు జరిగాయాంటూ సీఎస్ఐ సంఘాల నేతల ఆదివారం చర్చి ముందర ధర్నాకు దిగారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 125 ప్యానల్ ఓటుకు నోటుకు పాల్పడిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రెస్ బేటర్ ఇంచార్జ్ దారా సందీప్ కుమార్ ను సస్పెండ్ చేయాలని సభ్యులు డిమాండ్ చేశారు. సొంత స్వలాభం కోసం అక్రమంగా సీఎస్ఐ కాన్స్టిట్యూషన్ కి విరుద్ధంగా గ్రామాల నుండి పిసి మెంబర్లను ఎన్నుకున్నారని ఆరోపించారు. ఓటుకు నోటు ప్రోత్సహించి ఇల్లీగల్గా ఎన్నికలు నిర్వహించిన రేవ్ ధార సందీప్ ని వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే ఎన్నికలను రద్దు చేసి మళ్లీ నిర్వహించాలని క్రైస్తవ సంఘా సభ్యులు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం నాయకులు గిడ్ల జయప్రకాష్ , ప్రభాకర్, రాజ్ కుమార్, నవీన్ కుమార్, కిరణ్ కుమార్, రవి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

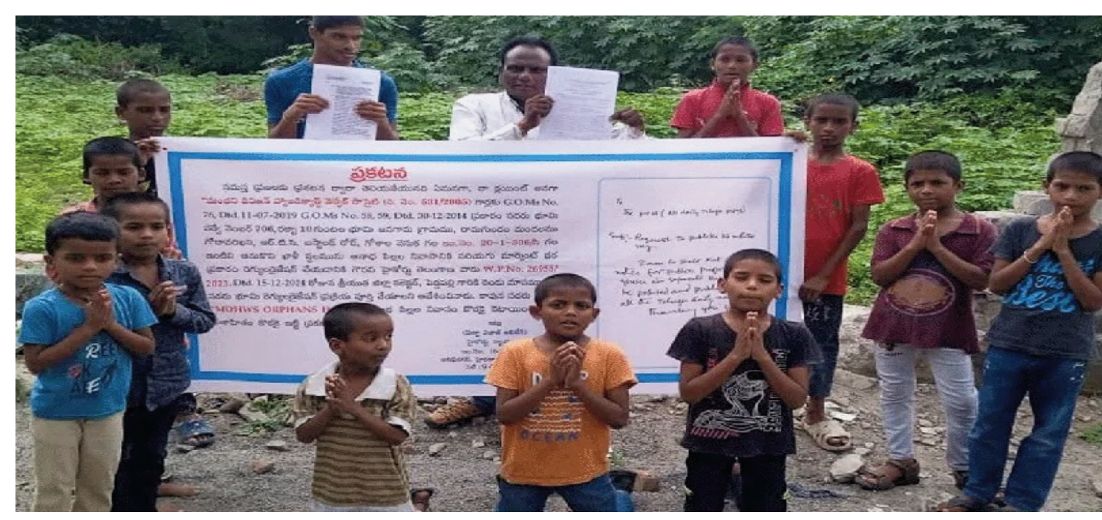
బాలల హక్కుల సంఘం ఆధ్వర్యం లో బతుకమ్మ సంబరాలు...

. సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా... స్కూల్ వయసు నుండే పిల్లలకు దేశంకోసం పోరాడిన మహనీయుల చరిత్ర మరియు పండుగల సందర్భంగా ఆట పాట డాన్సు కళలు రూపాలు నేర్పాలి ఆదివారం వికారాబాద్ పరిధిలోని సర్పన్ పల్లి ప్రాజెక్టు వద్ద బాలల హక్కులు సంఘం ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మ వేడుకలు జరపడం జరిగింది. బాలలు చిన్నతనము స్కూల్ నుండే పండుగల వేళ ఆటలు పాటలు డాన్సులు చిన్న పిల్లలో దాగివున్న ఉన్న కళాలు వెలిక్కి తియ్యాలి. ఆటలు పాటలు డాన్సులు అందించాలి. అప్పుడే పిల్లలు అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు అన్నారు. స్కూల్ పిల్లల్లు ఆట పాట డాన్సు లతో పాటు స్వతంత్ర పోరాటం అమర వీరులకోసం, భారతదేశంలో ఉన్న సంస్కృతుల గురించి తెలుసు కోవాలి. ఆనాడు భగత్ సింగ్, రాజుగారు, సుకుదేవ్, అల్లూరి సీతారామరాజు, సుభాస్ చంద్రబోస్, బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్, సర్దార్ హాష్మి మరెందరో మహాను బావుల కోసం తెలుసుకోవాల్సినా అవసరం ఉంది అన్నారు. బాలల హక్కుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో తీరొక్క పువ్వులు తీసుకొచ్చి బతుకమ్మను పేర్చి ఆటలు పాటలు పాడుతూ ఎగురుతూ సర్పన్ పల్లి ప్రాజెక్టు లో వెయ్యడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఆర్ మహిపాల్, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి వెంకటయ్య, రైతు సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి సుదర్శన్, కేవీపీస్ జిల్లా కార్యదర్శి నవీన్ , మహిళ నాయకురాలు రాగిణి, అనుష, కృప, శృతి, హర్షవర్ధిని,అంజలి మహిపాల్ రెడ్డి, సత్యాయా, రఘు రామ్ లక్ష్మయ్య, యాదయ్య, శ్రీనివాస్ జంగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పెద్దపల్లి కలెక్టర్ డబ్బులు అడిగిండని.. డీడబ్ల్యూవో రూ.10 లక్షల డిమాండ్..?

- హైకోర్టు ఆర్డర్ ఇంప్లిమెంట్ చేయమని వెళ్తే ఆ అధికారి డబ్బుల డిమాండ్

- గోదావరిఖనిలో అనాథ పిల్లల ఆశ్రమ నిర్వాహకుడు రాజయ్య ఆందోళన



సత్యమేవ జయతే – పెద్దపల్లి పెద్దపల్లి : 20 యేళ్లుగా అనాథ పిల్లల ఆశ్రమం నడుపుతున్న మా ఆశ్రమంకు 10 గుంటల భూమి ఇవ్వమని హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆర్డర్ కాపీ తీసుకొని కలెక్టర్ ఆఫీసుకు వెళ్తే%౹ా% అంత జాగ ఊరికే ఇస్తారా..? 10 లక్షలు తీసుకరాపో, అప్పుడే నీ పని చేయమని కలెక్టర్ చెప్పిండంటూ స్వయంగా డీడబ్ల్యువోనే లంచం అడిగండని, కాదని చెప్పమనండి.. లేదంటే అదే కలెక్టరేట్ ఎదుట తాను ముక్కు భూమికి రాస్తా..' అంటూ గోదావరిఖని గాంధీనగర్ ఎం డి హెచ్ డబ్ల్యూఎస్ ఆశ్రమ నిర్వాహకుడు పోచంపల్లి రాజయ్య ఆరోపించారు. గాంధీనగర్ బస్టాండ్ కు వెళ్లే రోడ్డు పై ఆశ్రమ పిల్లలతో కలిసి ఆదివారం ఆందోళనకు దిగారు.

జిల్లా ఉన్నతాధికారులే డబ్బులు అడిగితే ఇంక న్యాయం ఎక్కడుందంటూ కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. ఆశ్రమ పిల్లలు మోకాళ్లపై కూర్చొని.. అయ్యా కలెక్టర్ సారు.. మా భూమి మాకిమ్మని అంటూ దండాలు పెట్టారు. బస్తీవాసులు చేరుకొని ఇదెక్కడి పాపం అంటూ మద్దతుగా నిలిచారు. రాజయ్య మాట్లాడుతూ 2017లో అప్పటి కలెక్టర్ దేవసేన మా ఆశ్రమానికి వచ్చి ఇక్కడ బస్టాండ్ దారిలో సర్వే నం.706లోని 10 గుంటల భూమి ప్రభుత్వంకు అప్పగించాలని సింగరేణి సంస్థకు లేఖ రాసారనీ, ఆ స్థలం ఆశ్రమంకు ఇవ్వడానికి ఉత్తర్వులు ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. దాంతో ఆ స్థలంలో తాము షెడ్డు నిర్మించుకుంటే సింగరేణి వాళ్లు వచ్చి ధ్వంసం చేసి తమకు ఆస్తి నష్టం కలిగించారనీ, దాంతో తాను న్యాయం కోసం హైకోర్టుకు వెళ్లాననీ, ఆశ్రమంకు 10గుంటల స్థలం వెంటనే ఇవ్వాలని కోర్టు ఆదేశించిందని, గత కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్ తప్పకుండా స్థలం ఇచ్చేందుకు సహకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారన్నారు.

ఆయన బదిలీతో ఆ ఫైలు కదలడం లేదనీ, రెండేళ్లుగా కలెక్టరేట్ చుట్టూ కాళ్ల చెప్పులు అరిగేలా తిరుగుతున్నాననీ, తాను వికలాంగుడినని కూడా చూడకుండా మనోభావాలు దెబ్బతినేలా డీడబ్ల్యువో వ్యంగ్యంగా మాట్లాడేవాడనీ, గత జూన్ లో మళ్లీ కలవగా, హైకోర్టు ఆర్డర్ ఇంప్లిమెంట్ కావాలంటే రూ.10లక్షలు కలెక్టర్ కు ఇవ్వాలని డీడబ్ల్యువోనే చెప్పాడనీ, లేదంటే కోర్టుకే వెళ్లి వాళ్లనే స్థలం ఇవ్వమని అడుక్కో అంటూ పంపించాడని వాపోయాడు. గతంలో కలెక్టరేట్ నుంచి అధికారులను పంపించి తమ ఆశ్రమంలోని పిల్లలను బలవంతంగా కారులో ఎక్కించుకొని ఎక్కడికో తీసుకవెళ్లి రెండు రోజుల తర్వాత పంపించారనీ, ఇలా అధికారుల వేధింపులు తాళలేకపోతున్నానని పేర్కొన్నాడు. ఈ విషయమై సీఎంతో పాటు ఢిల్లీలోని వికలాంగుల హక్కుల కమిషన్, రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ కు ఫిర్యాదు చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం బస్తీ వాసుల జోక్యంతో ఆందోళన విరమించారు.

స్థానిక పోరుకు జంకుతోన్న సక్కారు..?

- ఎన్నికల షెడ్యూల్పై సర్వత్రా ఎదురు చూపు..

- ప్రజల్లోని వ్యతిరేకతకు భయపడుతోన్న కాంగ్రెస్..

- ఎన్నికల ఏర్పాట్లలో అధికార యంత్రాంగం బిజీబిజీ..

- ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో తప్పని యూరియా సెగలు..

సత్యమేవ జయతే – నిజామాబాద్ నిజామాబాద్ : స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు అధికార కాంగ్రె స్ పార్టీకి తలపోటుగా మారింది. పాలకవర్గాల పదవీ కాలం ముగిసి ఏడాదిన్నర కావొస్తున్నప్పటికీ ఎన్నికలు నిర్వహించలేక తలలు పట్టుకుంటోంది. పదవీకాలం ముగిసిన సమయంలో పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ఉండటంతో వాయిదా వేస్తూ వచ్చారు. ఆ తర్వాత రైతు భరోసా, సన్న వడ్లకు రూ.500 బోనస్ వంటి పథకాల అమలు లేకపోవడంతో వెనుకడుగు వేశారు. మూడు సీజన్లలో రైతు భరోసాను నిలిపేసి వానాకాలం 2025లో పెట్టుబడి సాయం అందించారు. దీంతో రైతులను మచ్చిక చేసుకుని ఎన్నికలకు వెళ్లొచ్చనే భ్రమలో అధికార పార్టీ మునిగి తేలింది.

గతేడాది ఎన్నికల షెడ్యూల్ జారీ ఒక్కటే మిగిలి ఉండగా అనూహ్యంగా ఎన్నికల ప్రక్రియ వాయిదా పడింది. తీరా ఇప్పుడు హైకోర్టు ఆదేశాల నేపథ్యంలో సెప్టెంబర్ నెలాఖరులోగా ఎన్నికలు తథ్యమనే అంతా భావించారు. అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఆదేశాల మేరకు ఎన్నికల ఏర్పాట్లు తప్పని పరిస్థితిలో చేయాల్సి వచ్చింది. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాలతో జిల్లా స్థాయిలో పంచాయతీ, జిల్లా పరిషత్ అధికారులంతా ఓటరు జాబితా, పోలింగ్ స్టేషన్ల కూర్పును ముగించారు. కానిప్పటి వరకు స్థానిక పోరుకు షెడ్యూల్ ఎప్పుడు వస్తుందో ఎవ్వరికీ అంతు చిక్కడం లేదు. కాంగ్రెస్ సర్కారు చేస్తోన్న ఈ దోబూచులాటపై ప్రజలతో పాటుగా హస్తం పార్టీ శ్రేణులు సైతం తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడుతున్నారు.

– ఎప్పటికో ఎన్నికలు%౹ా?

%గ్రామ పంచాయతీ, మండల పరిషత్, జిల్లా పరిషత్లకు పాలకవర్గాలు లేకపోవడంతో గ్రామాల్లో పరిపాలన కుంటు పడుతోంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి రావాల్సిన ఆర్థిక సంఘం నిధులు ఆగిపోయాయి. పాలకవర్గాలు లేకపోవడంతో కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు రాక ముచ్చటే కనిపించడం లేదు. దీంతో నిధుల కొరతతో గ్రామాలు కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. స్పెషల్ అధికారుల చేతుల్లో జీపీలు విలవిల్లాడుతున్నాయి. ప్రతి పనికి పైసా అన్నట్లుగా అనేక చోట్ల గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల పంచాయతీ అధికారులు, ఎంపీడీవోలు దోపీడీకి పాల్పడుతున్నారు.

మురుగు నీటి నిర్వాహణ, తాగునీటి కల్పన, స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాలు, వీధి దీపాల నిర్వాహణ వంటివేవి సరిగా అమలు కావడం లేదు. నిధుల లేమి పేరుతో పరిపాలనను అటకెక్కించడంతో గ్రామాలన్నీ కూనరిల్లుతున్నాయి. పల్లెల్లో పరిస్థితులు అధ్వానంగా ఉన్నప్పటికీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి మాత్రం సోయి లేకపోవడంపై ప్రజలంతా తీవ్ర స్థాయిలో మండపడుతున్నారు. వారి రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం గ్రామాల్లో పాలకవర్గాలకు ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడం హేయమైన చర్యగా అభివర్ణిస్తున్నారు. రెండేళ్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాపాలనలో అడుగడుగునా సంక్షేమ ఫలాలు అందిస్తున్నామంటూ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ఇన్ఛార్జీ మంత్రులు మాటల్లో ఊదరగొడుతున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఎదుర్కొనేందుకు మాత్రం ససేమిరా అంటుండటం విడ్డూరంగా మారింది.

– జంకుతోన్న రేవంత్ సర్కారు%౹ా

%లోకల్ బాడీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అనుకూలమైన పరిస్థితి లేదు. క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రతి గ్రామంలో రైతుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకత మూట గట్టుకుంది. నిఘా వర్గాలు సైతం ఇదే విషయాన్ని ప్రభుత్వానికి నివేదించాయి. ఈ పరిస్థితిలో ఎన్నికలకు పోతే కంగుతినడం ఖాయమనే కారణంతో ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు అకస్మాత్తుగా బ్రేక్ వేసినట్లుగా కనిపిస్తోందన్న చర్చ నడుస్తోంది. హైకోర్టు ఇచ్చిన 3నెలల గడువుపై మరికొంత సమయాన్ని అడగటానికి ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తున్నట్లుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగానే తీవ్ర జాప్యం చేస్తూ కాలం వెళ్లదీస్తున్నట్లుగా జనాలంతా విమర్శిస్తున్నారు.

యూరియా కష్టాలతో రైతులంతా అల్లాడిపోతున్నారు. ఊరూరా యూరి యా కోసం బారులు తీరుతూ పనిపాట వదిలేసి సొసైటీల వద్ద వరుస కట్టేందుకే రైతుల సమయమంతా వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. గతంలో కేసీఆర్ పాలనలో పదేళ్లలో ఎన్నడూ లేని విధంగా రేవంత్ పాలనలో యూరియా కష్టాలు రైతుల కంట కన్నీరు తెప్పిస్తోంది. కాంగ్రెస్ నేతలు కనిపిస్తే దాడి చేసేంత కోపంతో అన్ని గ్రామాల్లోనూ రైతులు ఆగ్రహంతో కట్టలు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో రైతులు, రైతు కుటుంబాల వ్యతిరేకత సెగ స్థానిక ఎన్నికల్లో మరీ ముఖ్యంగా ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ పోరులో ప్రతికూల ఫలితాలు వస్తాయన్న భయంతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం భయపడి పోతున్నట్లుగా తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ నీటి వాటాపై పార్టీలకు అతీతంగా కలిసి రావాలి : మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్

సత్యమేవ జయతే - మహబూబ్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్ : తెలంగాణ నీటి వాటాపై గొంతెత్తాలని మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ అన్నారు. ఆదివారం ఆయన స్వగృహంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ నిద్రావస్థ వీడి పాలమూరు ప్రాజెక్టుపై పోరుబాటకు పార్టీలకతీతంగా అందరు కలిసి రావాలని పిలుపునిచ్చారు.
రాష్ట్రాభివృద్ధితోపాటు తెలంగాణ నీటి వాటా కోసం గొంతెత్తాలన్నారు. కొట్లాడి కేటాయించిన జలాలను సాధించుకోవాలన్నారు. కృష్ణానది ఎగువన కర్ణాటకలో సముద్రమట్టానికి 519 ఎత్తులో ఉన్న ఆల్మట్టి డ్యాంను 524 మీటర్ల ఎత్తుకు పెంచుతున్నారని, దీంతో కన్నడ రాష్ట్రంలో లక్షా 50 వేల ఎకరాల భూమిని సేకరించడంతోపాటు వందలాది గ్రామాలు ముంపునకు గురికానున్నాయని చెప్పారు.
నీటి కేటాయింపులో ట్రిబ్యునల్ ఫైనల్ వాటా ఇచ్చే వరకు డ్యాం ఎత్తు పెంచే పనులు అడ్డుకోవాలని సూచించారు. రేవంత్ రేవంత్‌రెడ్డి ఆల్మట్టిపై ఎందుకు నోరు విప్పడం లేదని ప్రశ్నించారు. పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు పనులు 90 శాతం పూర్తి చేశామని మిగతా పది శాతం పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్నారు. బీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు పనులు వెంటనే చేపట్టకపోతే తదుపరి కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని అన్నారు.

ఆర్టీసీకి దసరా స్పెషల్

- బస్టాండ్లలో పండుగ సందడి

- సొంతూళ్లకు బయల్దేరుతున్న జనం

- హైదరాబాద్‌కు 1284 ప్రత్యేక బస్సులు

- ప్రయాణికులపై బాదుడే బాదుడు

సత్యమేవ జయతే - హనుమకొండ హనుమకొండ : దసరా సందర్భంగా ఆర్టీసీ అధికారులు ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులు ప్రారంభించారు. దీంతో సొంతూళ్లకు బయల్దేరుతున్న ప్రయాణికులతో బస్టాండ్లలో పండుగ సందడి నెలకొంది. వరంగల్ రీజియన్ పరిధిలోని వరంగల్-1, 2 హనుమకొండ, నర్సంపేట, మహబూబాబాద్, తొర్రూరు, పరకాల, భూపాలపల్లి, జనగామ డిపోల వారీగా ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ప్రత్యేక బస్సులు నడిపిస్తున్నప్పటికీ మహాలక్ష్మీ పథకంతో అవన్నీ మహిళలతో కిక్కిరిసిపోతున్నాయి.
హైదరాబాద్‌కు 1284 ప్రత్యేక బస్సులు నడిపిస్తున్నారు. ఆర్టీసీ స్పెషల్ బస్సుల పేరిట 50 శాతం అదనంగా బాదుతోంది. దీంతో ప్రయాణికులు లబోదిబోమంటున్నారు. శనివారం వరంగల్ రీజియన్‌లోని బస్‌స్టేషన్లు పండుగ జనంతో ప్రయాణికులతో కిక్కిరిసిపోయాయి.
- ఉప్పల్-తొర్రూరుకు టికెట్ రూ. 300 నుంచి రూ. 430
రోజు నడిచే బస్సులకే 'స్పెషల్ బస్సులు' అని బోర్డులు పెట్టి, టికెట్ ధరలను 50 శాతం వరకు పెంచి వసూలు చేస్తుండడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. శనివారం ఉప్పల్-తొర్రూరు మార్గంలో సూపర్ లగ్జరీ టికెట్ ధర రూ.300 నుంచి ఒకసారిగా రూ.430కి పెరగగా, మహబూబాబాద్ నుంచి ఎంజీబీఎస్ టికెట్ ధర రూ.220 నుంచి రూ.290కి పెరిగింది. ఉన్నవాటినే స్పెషల్ బోర్డులు పెట్టి మోసం చేస్తున్నారని ప్రయాణికులు మండిపడుతున్నారు. పండుగ పేరుతో ప్రజలపై భారం మోపడాన్ని వెంటనే నిలిపివేయాలని, లేకపోతే పెద్దఎత్తున నిరసనలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు.

అసంపూర్తిగా రోడ్డు పనులు.. ఇబ్బందిపడుతున్న ప్రయాణికులు

సత్యమేవ జయతే - పటాన్‌చెరుపటాన్‌చెరు : శంకర్ పల్లి, పాశమైలారం పారిశ్రామిక వాడ వెళ్లే ప్రధాన రోడ్డుపై కర్దనూర్ చౌరస్తా వద్ద ట్రాఫిక్ సమస్యతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్ చెరు మండలంలోని కర్దనూర్ చౌరస్తా వద్ద భారీగా వాహనాలు నిలిచిపోవడంతో ప్రతిరోజు ట్రాఫిక్ సమస్య నెలకొం టుంది. పటాన్ చెరు, ఓఆర్ఆర్ సర్వీస్ రోడ్డు వైపు నుంచి భారీ వాహనాలు పాశ మైలారం పారిశ్రామిక వాడకు రావడం, చౌరస్తా వద్ద అసంపూర్తిగా రోడ్డు పనులు ఉండడంతో ప్రతిరోజు వాహనాలు నిలిచిపోతున్నాయి.
రోడ్డు విస్తరణ పనులు నత్త నడకన సాగడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.
పారిశ్రామిక వాడకు వెళ్లి రోడ్డుపై వర్షపు నీరు నిలవడం గుంతలు పడడంతో వాహనదారులకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ప్రతిరోజు కిలోమీటర్ మేర వాహనాలు నిలిచిపోతున్నారు. ట్రాఫిక్ జామ్ తో సమయం వృధా కావడంతో పాటు వాయు కాలుష్యం పెరిగిపోతుంది.
హాస్పిటల్‌కు వెళ్లే రోగులు సమయానికి వెళ్లలేకపోతున్నారు. పారిశ్రామిక వాడ నుంచి హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లే వారు ప్రతిరోజు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రోడ్డుకు వెంటనే మరమ్మతులు చేసి ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కారం చేయాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు. కిలోమీటర్ మేరా నిలిచిపోయిన ట్రాఫిక్ పోలీసులు పట్టించుకోవడంలేదని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు.

బతుకమ్మ చీరలకు మంగళం ?

బతుకమ్మ చీరలకు మంగళం ?

- నిరుటి మాదిరే ఈ ఏడాదీ ఆడబిడ్డల చీరలు అటకెక్కినట్టేనా?

- 'ఇందిరా మహిళా శక్తి' పేరిట ఎస్‌హెచ్‌జీ సభ్యురాళ్లకే చీరలు?

- 'అక్కా చెల్లెళ్లకు రేవంతన్న కానుక' పేరుతో పంపిణీకి ఏర్పాట్లు?

- మరి మిగతా మహిళల సంగతి ఏమిటన్న ప్రశ్నలు ఉత్పన్నం

- గత ప్రభుత్వంలో 18 ఏళ్లు నిండిన మహిళలందరికీ చీరలు

- అయితే, భిన్న సమాధానాలు చెబుతున్న ఐకేపీ అధికారులు

- దసరాకు ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళలకిచ్చేది యూనిఫాం అంటూ కొందరు..

- లేదు లేదు.. బతుకమ్మ చీరలేనంటూ చెబుతున్న మరికొందరు..

- ఇప్పటికే నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు చేరిన 'ఎస్‌హెచ్‌జీ' చీరలు

సత్యమేవ జయతే - అశ్వారావుపేట
అశ్వారావుపేట : నాలుక మడత పెట్టే సీఎం రేవంత్ మాటలపై భద్రాద్రి జిల్లా మహిళలు మరోసారి భగ్గుమంటున్నారు. అలవిగాని హామీలతో అధికార పీఠమెక్కిన ఆయన.. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి దాకా ఏ ఒక్క హామీని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయలేదని, పైగా ఇచ్చిన మాటలన్నింటినీ తుంగలో తొక్కుతున్నారని తూర్పారబడుతున్నారు. తాజాగా బతుకమ్మ చీరల విషయంలోనూ వాగ్బాణాలు సంధిస్తున్నారు.
నిరుటి మాదిరిగా ఈ ఏడాది కూడా ఇందిరా మహిళా శక్తి పేరిట స్వయం సహాయక సంఘా(ఎస్‌హెచ్‌జీ)ల్లో సభ్యులైన మహిళలకు మాత్రమే 'అక్కా చెల్లెళ్లకు మీ రేవంతన్న కానుక'గా చీరలు పంపిణీ చేయనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతుండడంతో సంఘాల వెలుపల ఉన్న మహిళలందరూ మండిపడుతున్నారు.
తెలంగాణలోని ఆడబిడ్డలందరూ గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం అందించిన బతుకమ్మ చీరలు ధరించి ఆనందభరితంగా బతుకమ్మ ఆడిన రోజులను తాజా బతుకమ్మ వేడుకల వేళ మహిళలందరూ గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. బతుకమ్మ ఆటపాటలతో తెలంగాణ సంస్కృతిని ఖండాంతరాల్లోని మహిళలూ ఆచరిస్తూ ఆరాధిస్తున్న వేళ దానికి మరింత జీవం పోస్తూ, తెలంగాణలోని 18 ఏళ్లు నిండిన(రేషన్‌కార్డు కలిగిన) ప్రతి ఒక్క మహిళకూ బతుకమ్మ చీర అందిస్తూ, ఆ చీరలు ధరించి పూలపండుగలో లీనమై ఆడిపాడేలా ప్రోత్సహించిన నాటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌ను జిల్లా ఆడబిడ్డలందరూ జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటున్నారు. అదే సమయంలో తెలంగాణలో ప్రకృతి పండుగగా విరాజిల్లుతున్న బతుకమ్మను చెరిపేందుకు నేటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి చేస్తున్న చర్యలను అసహ్యించుకుంటున్నారు. 'అధికారంలోకి రాగానే ఇస్తానన్న రెండేసి చీరలు ఏవి రేవంతన్నా' అంటూ ప్రశ్నిస్తున్నారు.
విశ్వయవనికపై తెలంగాణకే ప్రత్యేకమైన పూల పండుగ బతుకమ్మ పేరును తుడిచిపెట్టాలన్న క్రూరమైన ఆలోచనతోనే బతుకమ్మ చీరలకు ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మంగళం పాడుతున్నట్లు ఆడబిడ్డలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. 'బతుకమ్మ చీరలు' అనే పేరు విన్నా, బతుకమ్మ చీరలను అందుకున్నా ఆ ఖ్యాతి అంతా స్వరాష్ట్ర సాధకుడు, తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌కే దక్కుతుందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి భావిస్తున్నట్లు మహిళలు ఆరోపిస్తున్నారు. అందుకే నిరుడు కూడా బతుకమ్మ చీరలను పంపిణీ చేయలేదు.
అధికారంలోకి రాగానే రెండు చొప్పున చీరలు ఇస్తామన్న హామీని పక్కన పెట్టారు. కేవలం స్వయం సహాయక సంఘాల్లోని మహిళలకు మాత్రమే అందించారు. ఆ చీరల ప్యాకెట్లపై కూడా ఎక్కడా 'బతుకమ్మ చీరలు' అనే పేరు లేకుండా చేశారు. ఈసారి కూడా అదే పనిలో ఉన్నారు. దీంతో తెలంగాణ సాంస్కృతిక వైభవంగా ఉన్న 'బతుకమ్మ'ను, తెలంగాణకే ప్రత్యేకమైన పూల పండుగకు అందించే బతుకమ్మ చీరలకు మంగళం పాడి వాటిని శాశ్వతంగా తెరమరుగు చేయాలని, తద్వారా బతుకమ్మకు బ్రాండ్‌గా ఉన్న బీఆర్ఎస్‌ను దెబ్బతీయాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్ర పన్నుతున్నట్లుగా మహిళలు ఆరోపిస్తున్నారు.
- బతుకమ్మ చీరలు లేనట్లేనా?
18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఆడబిడ్డకూ గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం బతుకమ్మ చీరలను అందించడంతో వారంతా ఆ చీరలను ధరించి 9 రోజులు బతుకమ్మ వేడుకలను అంగరంగవైభవంగా, ఆనందభరితంగా జరుపుకునేవారు. వాడవాడలా బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా జరిగేవి. కానీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక బతుకమ్మ చీరలు అందించకపోవడంతో ఆడబిడ్డలందరూ నిరాశతో ఉన్నారు. ఫలితంగా బతుకమ్మ వేడుకలు కూడా మునుపటంత వైభవంగా జరగడం లేదు. దీనికి కాంగ్రెస్ సర్కారు కుట్ర, నిర్లక్ష్యం తోడు కావడంతో పూల పండుగ ప్రాభవం కూడా సన్నగిల్లుతోంది.
- మిగతా మహిళలసంగతేమిటి?
ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బతుకమ్మ చీరలకు బదులుగా కేవలం ఎస్‌హెచ్‌జీల్లోని మహిళలకు మాత్రమే చీరలు పంపిణీ చేసేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ మేరకు ఆ చీరలు తాజాగా నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు కూడా చేరాయి. అయితే, అవి ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళల యూనిఫాం చీరలను కొందరు అధికారులు అంటుండగా.. అవి రేవంతన్న కానుక చీరలు(బతుకమ్మ చీరలు కావు) అని మరికొందరు అధికారులు అంటున్నారు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం.. భద్రాద్రి జిల్లాలోని 22 మండలాల్లో 981 గ్రామ సమాఖ్యలు ఉన్నాయి.
వీటి పరిధిలో 22,055 మహిళా సంఘాలు ఉన్నాయి. ఆయా సంఘాల్లో 2,16,257 మంది మహిళలు సభ్యులు ఉన్నారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వీరికి మాత్రమే 'రేవంతన్న కానుక' పేరిట చీరలు పంపిణీ చేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. కానీ, ఇదే జిల్లాలో ఎస్‌హెచ్‌జీల వెలుపల ఉన్న సుమారు 1.50 లక్షల మంది మహిళల సంగతేంటన్న ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. 'కేవలం ఎస్‌హెచ్‌జీ సభ్యులు ఓట్లేస్తేనే కాంగ్రెస్ గెలిచిందా? మా ఓట్లు కావాలిగానీ మాకు మాత్రం చీరలు ఇవ్వరా?' అంటూ ఎస్‌హెచ్‌జీలకు వెలుపల ఉన్న మహిళలు ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నారు.
- ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళలకే..
ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు 'రేవంతన్న కానుక' చీరలను ఎస్‌హెచ్‌జీల్లోని మహిళా సభ్యులకు త్వరలోనే పంపిణీ చేస్తాం. ఈసారి బతుకమ్మ కోసం ప్రభుత్వం చీరలను కేటాయించలేదు. ఇందిరా మహిళా శక్తి ద్వారా ఎస్‌హెచ్‌జీ సభ్యురాళ్లకు యూనిఫాం కింద పంపిణీ చేయనున్నాం. వీరి కోసం 2,16,257 చీరలను భద్రాద్రి జిల్లాకు ప్రభుత్వం కేటాయించింది. వీటిలోల ఇప్పటి వరకు 1.20 లక్షల చీరలు వచ్చాయి.

%-% విద్యాచందన, డీఆర్‌డీవో, కొత్తగూడెం
- మిగతా మహిళలకు ఎగనామమేనా?
చీరల పంపిణీలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనేక జిమ్మిక్కులు చేస్తోంది. కేవలం ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళలకేనంటూ మెలికలు పెడుతోంది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఒక్క చీర ఇస్తే నాడు గగ్గోలు పెట్టిన రేవంత్‌రెడ్డి.. తాను సీఎం అయితే ఒక్కో మహిళకు రెండేసి చీరలిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఎస్‌హెచ్‌జీల వెలుపల ఉన్న మహిళలకు ఇప్పుడు ఎగనామం పెడుతున్నారు.
-సున్నం నాగమణి, మాజీ జడ్పీటీసీ, ములకలపల్లి

పాలమూరుపై పోరుబాట

- పీఆర్ఎల్ఐ ప్రాజెక్టుపై సర్కారు నిర్లక్ష్యాన్ని ఎండగట్టేందుకు బీఆర్ఎస్ కార్యాచరణ

- కొల్లాపూర్ నుంచి ప్రారంభించేలా ప్లాన్

- పది రోజుల పాదయాత్రకు సమాయత్తం

- సిద్ధమవుతున్న రోడ్ మ్యాప్

- రాజీలేని పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరిక

- రెండేళ్లయినా పనులకు నయా పైసా విదిల్చని రేవంత్ సర్కారు

- ఇప్పటికే నీటిలో మునిగిన మూడో లిఫ్ట్‌లోని వట్టెం రిజర్వాయర్ పంప్‌హౌస్

సత్యమేవ జయతే - మహబూబ్‌నగర్
మహబూబ్‌నగర్ : ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాకు వరప్రదాయినిగా ఉన్న పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని బీఆర్ఎస్ హయాంలో 85శాతం పనులు పూర్తిచేయగా, అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ మిగిలిన పనులను పూర్తి చేసేందుకు కాలయాపన చేస్తున్నది. దీంతో బీఆర్ఎస్ భారీఎత్తున ప్రజా ఉద్యమానికి శ్రీకారం చుడుతున్నది.
ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా రైతులతో కలిసి భారీఎత్తున ఆందోళన చేపట్టేందుకు పార్టీ శ్రేణులు సిద్ధమవుతున్నారు. ప్రాజెక్టు పనులు చేపట్టేలా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచాలని ఇటీవల మాజీ మంత్రుల నేతృత్వంలో ఉమ్మడి జిల్లా బీఆర్ఎస్ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు, ముఖ్య నేతలు సమావేశమయ్యారు. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకంపై రైతాంగంలో చైతన్యం తీసుకొచ్చి నిధులు కేటాయించేలా భారీఎత్తున ఉద్యమం చేపట్టేందుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు.
ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లో పథకం ఆవశ్యకత గురించి ప్రజలకు, రైతాంగానికి వివరించనున్నారు. ఆ తర్వాత కొల్లాపూర్ నుంచి ఆందోళన బాట చేపట్టాలని.. అన్ని నియోజక వర్గాల్లో మాజీ ఎమ్మెల్యేల నేతృత్వంలో ఉద్యమ కార్యాచరణకు శ్రీకారం చుట్టాలని భావిస్తున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాకు చెందిన రేవంత్ రెడ్డి సీఎం అయిన ప్పటికీ పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని పడావు పెట్టడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు. ముఖ్య మంత్రి పదవి అనుభవిస్తూ కూడా ఉమ్మడి జిల్లాకు సాగునీటి ప్రాజెక్టుపై వివక్ష చూపడాన్ని ఎత్తిచూపాలని నిర్ణయించారు.
కొల్లాపూర్ నుంచి ఉద్యమ కార్యాచరణ ప్రారంభించి
- మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రంలో ముగించాలని
ఈ మేరకు రోడ్ మ్యాప్ రెడీ చేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమంగా మలిచేలా పావులు కదుపుతున్నారు. ఆందోళన కార్యక్రమం ప్రారంభం రోజు మాజీ మంత్రులు హరీశ్‌రావు లేదా కేటీఆర్‌ను ఆహ్వానించాలని.. ముగింపు రోజు కేసీఆర్‌ను మహబూబ్‌నగర్‌కు ఆహ్వానించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరిని ఎండగట్టి ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చేందుకు బీఆర్ఎస్ నేతలు కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నారు. హస్తం పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లయినా పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతలను నిర్లక్ష్యం చేయడం, మిగతా ఎత్తిపోతల పథకాలకు సకాలంలో నీళ్లను పంపింగ్ చేయక పోవడాన్ని కూడా ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని భావిస్తున్నారు.
- పాలమూరు కరువును పారదోలేందుకు..
మహబూబ్‌నగర్ ఉమ్మడి జిల్లాతోపాటు రంగారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాలు పారిశ్రామిక అవసరాలకు, తాగునీటికి ఉద్దేశించిన పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని కేసీఆర్ నేతృత్వంలో వేగవంతంగా పనులు చేపట్టారు. నాగర్‌కర్నూల్, మహబూబ్‌నగర్, వనపర్తి జిల్లాల్లో పంప్ హౌస్‌లు, రిజర్వాయర్ల పనులు చేపట్టి దాదాపు 85శాతం పూర్తి చేశారు. 2023 అక్టోబర్‌లో కేసీఆర్ ఈ పథకం మొదటి దశ పనులు ప్రారంభించారు. నార్లాపూర్ రిజర్వాయర్లు దాదాపు రెండు టీఎంసీల నీటిని రెండు రోజుల్లోనే పంపులతో నింపారు.
ఆ తర్వాత జరిగిన ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడం.. ఉమ్మడి జిల్లాకు చెందిన రేవంత్‌రెడ్డి సీఎం కావడంతో ఈ ప్రాజెక్టుపై రైతులు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. అయితే ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తే ఎక్కడ తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌కు మంచి పేరు వస్తుందోనని కాంగ్రెస్ నేతలు నయా పైసా విడుదల చేయకుండా ఎక్కడి పనులు అక్కడ నిలిపివేశారు. ఈలోగా భారీ వర్షాలకు వట్టెం పంప్‌హౌస్ నీటమునిగింది. ఈ ఏడాది కృష్ణానదికి ఎన్నడూ లేని విధంగా మే నెలలోనే వరదలు ప్రారంభమయ్యాయి.
ఈ నీటిని ఎత్తిపోతల పథకాలకు పంపిణీ చేయాల్సి ఉండగా, దాన్ని కూడా నిర్లక్ష్యం చేయగా, ఆ తర్వాత భారీ వర్షాలకు నిండిపోయాయి. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని పూర్తి చేసి ఉంటే కృష్ణానది నుంచి నీటిని ఎత్తిపోసి అన్ని రిజర్వాయర్లలో నింపితే దాదాపు 75 టీఎంసీల నీళ్లు నిల్వ ఉండేవని బీఆర్ఎస్ నేతలు అంటున్నారు. ఈ పథకం పూర్తయితే పాలమూరు జిల్లా శాశ్వత కరువు నివారణ అవుతుందని, అందుకే కేసీఆర్ ఈ పథకాన్ని చేపట్టారన్నారు.
- రోడ్ మ్యాప్‌పై కసరత్తు..
పాలమూరు పథకంపై ప్రభుతాన్ని నిలదీసేందుకు పెద్ద ఎత్తున పాదయాత్రకు శ్రీకారం చుట్టాలని మాజీ మంత్రుల నేతృత్వంలో సమావేశంలో నేతలందరూ నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు రోడ్ మ్యాప్‌ను రెడీ చేస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ సర్కారు వచ్చాక ప్రాజెక్టుపై వహిస్తున్న నిర్లక్ష్యాన్ని వివరించేందుకు ప్రచారంలో భాగంగా కరపత్రాల పంపిణీతోపాటు ఇతర కార్యక్రమాలను చేపట్టనున్నట్లు తెలిసింది. వారం, పది రోజులపాటు ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా మండల, గ్రామ స్థాయిలో చర్చ జరిగేలా పార్టీ కార్యకర్తలను సైతం భాగస్వామ్యం చేయాలని భావిస్తోంది. మొత్తంగా పీఆర్ఎల్ఐ ఆవశ్యకతను వివరించడంతోపాటు ప్రభుత్వం మెడలు వంచి పనులు పూర్తి చేసేలా కారు పార్టీ సిద్ధమవుతోంది. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణుల్లో గుబులు మొదలైంది.
- కొల్లాపూర్ నుంచే సమరశంఖం
పీఆర్ఎల్ఐపై పోరుబాట కొల్లాపూర్ నియోజక వర్గం నుంచి పట్టాలని గులాబీ పార్టీ నేతలు భావిస్తున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా రైతు లను తరలించి ఇక్కడి నుంచి సమరశంఖం పూరించాలని చూస్తున్నారు. నార్లాపూర్ వద్ద కృష్ణా నీటిని ఎత్తిపోసే చోటు నుంచి శ్రీకారం చుట్టాలని భావిస్తున్నారు. కర్షకులను చైతన్య వంతం చేసే దిశగా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, పెద్ద ఎత్తున భాగస్వామ్యం చేయాలని నిర్ణ యించారు. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఆందోళ నలు చేపట్టి చివరకు మహబూబ్‌నగర్ నిర్వ హించే భారీ సభకు గులాబీ బాస్‌ను రప్పిం చాలని చూస్తున్నారు. అవసరమైతే రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమంగా మలచాలని నేతలు భావిస్తున్నారు.

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకం

సత్యమేవ జయతే - పటాన్‌చెరుపటాన్‌చెరు : కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం ఎన్నో పోరాటాలు చేశారని బీఆర్ఎస్ నాయకుడు,ఎండీఆర్ ఫౌండేషన్ కో-ఫౌండర్ మాదిరి పృథ్వీరాజ్ అన్నారు. ఆదివారం పటాన్‌చెరు బస్టాండ్ ప్రాంగణంలో ఉన్న కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..బాపూజీ తెలంగాణ కోసం జీవితాంతం పోరాడారు.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం రావడంలో ఆయన చూపిన త్యాగం, ధైర్యం, క్రమశిక్షణ ప్రతి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల గుండెల్లో స్థిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వంగరి అశోక్, రఘు రాములు, పశుపతి, జిత రాములు, నన్నవారం వరప్రసాద్, జిట్ల ధరమ్ చంద్, వేములల లక్ష్మణ్, మధు, గీత వెంకట్, ఆందోలే భాస్కర్, దుర్గం కృష్ణ ఉన్నారు.

- జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో

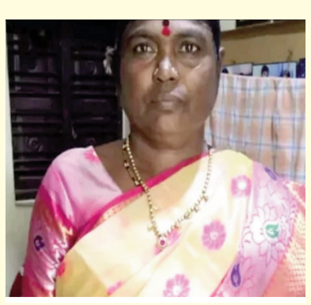
తొలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడు, నికార్సయిన తెలంగాణ వాది కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ వర్ధంతిని జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. జేఏసీ నే అశోక్ ఆధ్వర్యంలో పటాన్‌చెరు డివిజన్ పరిధిలోని ఆర్టీసీ బస్టాండ్ వద్ద ఉన్న బాపూజీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పటాన్ చెరు బీఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షులు నాగరాజు యాదవ్, ఎంకేవై ట్రస్ట్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

పట్ట పగలే.. దారుణం..!

-కత్తితో మహిళ దారుణ హత్య

- అల్లుడే.. హంతకుడు..?!

తాండూరు పట్టణంలో కలకలం



సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. : వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు పట్టణంలో పట్ట పగలే దారుణం చోటు చేసుకుంది. ఓ వ్యక్తి కత్తితో మహిళపై దాడి చేసి హత్య చేశాడు. ఈ సంఘటన ఆదివారం కలకలం రేపింది. స్థానికుల ప్రాథమిక సమాచారం మేరకు.. తాండూరు పట్టణం వాల్మీకీనగర్ ప్రాంతానికి చెందిన పిచ్చకుంట్ల పద్మమ్మ (50), రాజు దంపతులు. వీరికి ఇద్దరు కుమారులు, ఓ కూతురు ఉన్నారు.అందరికి పెళ్లిళ్లు అయ్యాయి. స్థానికంగా పందులను మేపుతూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. అయితే ఆదివారం పద్మమ్మ తాండూరు పట్టణం మల్లప్ప మడిగ సమీపంలో రోడ్డు పక్కన పంది మాంసం మాంసం విక్రయించేందుకు వచ్చింది. సరిగ్గా మధ్యాహ్నం సమయంలో ఓ వ్యక్తి పద్మమ్మ వద్దకు వచ్చి అక్కడే ఉన్న కత్తితో ఆమెపై దాడి చేసి పరారయ్యాడు. రక్తపు మడుగులో ఉన్న పద్మమ్మను స్థానికులు ఆటోలో పట్టణంలోని జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

అప్పటికే ఆమె మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. మరోవైపు పద్మమ్మపై దారుణానికి పాల్పడిన వ్యక్తి ఆమెకు అల్లుడు అవుతాడని తెలిసింది. వెంకటేష్ అనే వ్యక్తి పాత కక్ష్యలు మనసులో పెట్టుకుని హత్యకు పాల్పడినట్లు సమాచారం. కాగా నిందితుడు పోలీసులు ఎదుట లొంగిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. పోలీసులు విచారణను ముమ్మరం చేశారు. సమగ్ర దర్యాప్తు తరువాత పోలీసులు వివరాలు వెల్లడించే అవకాశం ఉంది.

హైడ్రా మీద మన్నువడ.. మమ్మల్ని సంపుతున్నరు.. ఓ మహిళ ఆవేదన ఇదీ..

సత్యమేవ జయతే - హైదరాబాద్

హైదరబాద్ : హైదరాబాద్‌లోని గాజులరామారంలో ఉద్రిక్తత నెలకొన్నది. ఆక్రమణల పేరుతో హైడ్రా మరోసారి బుల్డోజర్లకు పనిచెప్పింది. గాజులరామారం సర్వే నంబర్ 397లో ఆక్రమణలను హైడ్రా సిబ్బంది తొగిస్తున్నారు.

ఈ సందర్భంగా బాధిత మహిళలు బోరున విలపించారు. కుక్కల మాదిరి రోడ్డున పడ్డామని కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. హైడ్రా మీద మన్నువడ.. మమ్మల్ని సంపుతున్నరు అని శాపనార్థాలు పెట్టారు. మాకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఇస్తామని అన్నారు.. ఆ ఇల్లు లేదు, ఉన్న రేకుల గుడిసెను కూడా కూల్చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

పండుగ పూట మమ్మల్ని ఏడిపిస్తున్నారు. ఈ మొగోళ్ళను పంపడం కాదు.. రేవంత్ రెడ్డి వచ్చి మాతో మాట్లాడాలి. ఓట్లు వేయించుకుని గెలిచి ఇండ్ల కూర్చోవడం కాదు. దమ్ముంటే ఇక్కడికి రేవంత్ రెడ్డి రావాలి. పోలీసోళ్లతోన బతుకమ్మ ఆడుతున్నాం.. పోలీసోళ్లు లాఠీలతో కొట్టి బతుకమ్మ ఆడిస్తున్నారు అని మహిళలు పేర్కొన్నారు.

పండుగ పూట మమ్మల్ని రోడ్డు మీద పడేశారు. చిన్న గుడిసె వేసుకొని బ్రతుకుతుంటే దాన్ని కూడా కూల్చేశారు. పండుగ పూట మమ్మల్ని ప్రశాంతంగా బ్రతకనిస్తలేరు. రేవంత్ రెడ్డి మా దగ్గరికి వస్తే రాళ్లు తీసుకొని కొడతామని గాజులరామారం హైడ్రా బాదితుల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

అఫ్రిదీ కూడా పొగుడుతున్నాడు...

రాహుల్ గాంధీ పాక్ పౌరసత్వం తీసుకోవాలన్న బీజేపీ నేత

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీపై బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి అజయ్ అలోక్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాహుల్ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 90కి పైగా ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిందని, ఇది ఒక ప్రపంచ రికార్డు అని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. భారత్‌లో రాహుల్‌ను ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదని, ఆయన పాకిస్థాన్ పౌరసత్వం తీసుకుంటే మంచిదని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఆదివారం ఓ జాతీయ వార్తా సంస్థతో మాట్లాడుతూ అజయ్ అలోక్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "రాహుల్ గాంధీ ఇప్పటికే ఒక గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు సృష్టించారు. ఆయన నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ 90కి పైగా ఎన్నికల్లో ఓడిపోయింది. భారతదేశంలో ప్రజలు ఆయన్ను సీరియస్‌గా తీసుకోవడం మానేశారు. అందుకే నాదొక సలహా, ఆయన పాకిస్థాన్ పౌరసత్వం తీసుకోవాలి. అక్కడ ఆయనకు మంచి ఆదరణ ఉంది. చివరికి షాహిద్ అఫ్రిదీ కూడా ఆయన్ను పొగుడుతున్నాడు. ఇక భారత్‌లో ఆయనతో పనేముంది?" అని అలోక్ ప్రశ్నించారు.

యాదగిరిగుట్టలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పాడి రైతుల నిరాహార దీక్ష

సత్యమేవ జయతే - యాదగిరిగుట్ట యాదగిరిగుట్ట : రైతులకు పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించిన తరువాతనే నార్మూల్ సంస్థ ఎన్నికలు నిర్వహించడంతో పాటు పలు డిమాండ్స్ నెరవేర్చాలని కోరుతూ యాదగిరిగుట్టలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పాడి రైతుల నిరాహార దీక్ష నిర్వహించారు. గత 40 సంవత్సరాలుగా యాదాద్రి, చెర్వుగట్టు, వేములకొండ, కీసర ఇట్టి దేవాలయాలకు పంపిణీ చేసే నెయ్యిని నిలిపివేశారు. ఈ నెయ్యిని పంపిణీని వెంటనే ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో గత కొన్ని సంవత్సరాలు ప్రభుత్వ హాస్టళ్లకు పంపిణీ చేస్తున్న 12 వేల లీటర్ల పాలను నిలిపివేసినందున వెంటనే వాటిని పునరుద్ధరించాలని కోరారు.గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా మదర్, విజయ పేరుతో పంపిణీ చేస్తున్న పాల పదార్థాలను నిలిపివేశారు. పాల పదార్థాలను వెంటనే పంపిణీ చేయాలన్నారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల అయిలయ్య ఎమ్మెల్యేలు గత ఎన్నికలలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ప్రభుత్వం నుండి 30 కోట్ల రూపాయల గ్రాంట్ ను, పెండింగ్ లో ఉన్న రూ.4 ప్రోత్సాహం బిల్లును అమలు చేయాలన్నారు.నార్మూల్ మదర్ డైయిరీని కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు కర్రె వెంకటయ్య, పాక్స్ చైర్మన్ ఇమ్మడి రామిరెడ్డి, నార్మూల్ డైరక్టర్లు మోతె సోమి రెడ్డి, మాజీ డైరెక్టర్లు ఒగ్గు బిక్షపతి, భాస్కర్ గౌడ్, పాల సంఘం చైర్మన్లు మారెడ్డి కొండల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాచారం రైతుల ఫార్మా యాతన

- భూసేకరణ పేరుతో మండలంలోని అన్నదాతకు కంటిపై కునుకు లేకుండా చేస్తున్న ప్రభుత్వం

- ఇప్పటికే ఫార్మాసిటీలో పదివేల ఎకరాలను కోల్పోయిన రైతులు

- మరో 2,211 ఎకరాలకు పరిహారం అథారిటీలో జమ

- కొత్తగా మరో మూడు రోడ్లకు త్వరలోనే భూసేకరణ

- ఉన్న భూములు ప్రభుత్వ అవసరాలకు పోతే.. తమ బతుకెట్లా ..ఆవేదనలో అన్నదాత

సత్యమేవ జయతే - రంగారెడ్డి

రంగారెడ్డి : జిల్లాలోని యాచారం మండల రైతులకు భూసేకరణ పేరుతో కొంతకాలంగా కంటిపై కునుకు లేకుండా పోతున్నది. మండలంలోని రైతులు వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవిస్తుండగా.. ఉన్న భూములను ప్రభుత్వం వివిధ అవసరాల నిమి త్తం తీసుకుంటుండడంతో వారు ఉపాధి కోల్పో యి దిక్కుతోచని స్థితిలో పడుతున్నారు.

కొత్తగా మరో 900 మంది రైతులు భూసేకరణకు సహకరించడం లేదని కోర్టు నుంచి రైతులకు నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. రైతులే స్వయంగా వచ్చి కోర్టు లో భూములను ఎందుకు ఇవ్వరో చెప్పాలని నోటీసులు జారీ చేయడంతో రైతులు కోర్టుల చుట్టూ తిరగాల్సిన దుస్థితి నెలకొన్నది. గత కేసీఆర్ హయాంలో రైతులు పదివేల ఎకరాల భూ ములను ఫార్మాసిటీ ఏర్పాటుకు ఇచ్చారు.

కాగా, మరో 2,211 ఎకరాలు ఫార్మాసిటీకి సేకరించిన భూముల మధ్యలో ఉండడంతో అన్నదాతలు ఆ భూములను ఇచ్చేందుకు నిరాకరించారు. అయి తే ఆ భూములకు సంబంధించి ఎకరాకు రూ.8 లక్షల చొప్పున ప్రభుత్వం రైతులకు తెలియకుండానే అథారిటీలో పరిహారం డబ్బులను జమచేసింది.

కాగా, ఇటీవల ప్రభుత్వం 2,2 11 ఎకరాలకు సంబంధించి భూములు ప్రభుత్వానికే చెందుతాయని ఇప్పటికే, పరిహారాన్ని అథారిటీలో జమచేశామని, పట్టా భూముల్లో కం చె వేస్తున్నారు. ఈ విషయమై రైతులు కోర్టును ఆశ్రయించగా వివాదంలో ఉన్న భూముల వద్దకు వెళ్లొద్దని, కంచె ఏర్పాటు చేయొద్దని న్యాయస్థా నం ఆదేశించింది. ఆ ఆదేశాలను పట్టించుకోకుం డా రెవెన్యూ అధికారులు పోలీసు పహారాలో ఫెన్సింగ్ వేస్తున్నారు.

- 900మంది రైతులకు కోర్టు నోటీసులు..

యాచారం మండలంలోని మేడిపల్లి, నానక్‌నగర్, తాటిపర్తి, కుర్మిద్ద గ్రామాలకు చెందిన 2,211 ఎకరాల పట్టా భూములను భూసేకరణకు ఇవ్వబోమని రైతులు మొదటి నుంచీ చెబుతూనే ఉన్నారు. గత ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ప్రస్తుత మంత్రులు భట్టి విక్రమార్క, కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, సీతక్క, ఎమ్మెల్యే రంగారెడ్డి, రైతు కమిషన్ చైర్మన్ కోదండరెడ్డి తదితరులు రైతుల వద్దకెళ్లి తాము అధికారంలోకి రాగానే 2,211 ఎకరాల పట్టా భూములను మీకే ఇప్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కానీ, ఆ పార్టీ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 21 నెలలు దాటినా రైతుల భూములను వారికి ఇప్పించకపోగా.. ఆ భూముల్లో పోలీస్ పహారాలో రెవెన్యూ అధికారులు కంచెను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. తమ భూము ల్లో ఫెన్సింగ్ వేయొద్దని రైతులు అడ్డుకుంటుండడంతో ప్రభుత్వం కోర్టుకు వెళ్లగా.. నాంపల్లి సిటీ సివిల్ కోర్టు పై గ్రామాలకు చెందిన సుమారు 900 మంది రైతులకు నోటీసులు పంపించింది.

ఈ భూములను ప్రభుత్వం తీసుకుని పరిహారాన్ని అథారిటీలో జమ చేసినందున ఈ భూములు ప్రభుత్వానికే వర్తిస్తాయని.. పరిహారం తీసుకుని సహకరించాలని, లేని పక్షంలో ఎందుకు భూములను ఇవ్వరో స్వయంగా వచ్చి కోర్టుకు చెప్పాలని నోటీసుల్లో పేర్కొన్నది. దీంతో మేడిపల్లి, నానక్‌నగర్, తాటిపర్తి, కుర్మిద్ద గ్రామాలకు చెందిన రైతులు ప్రతిరోజూ నాంపల్లి కోర్టుకెళ్లి తమ భూములను ఇవ్వబోమని చెబుతూనే ఉన్నా.. రెవెన్యూ అధికారులు మాత్రం పోలీ స్ పహారాలో ఆ భూముల చుట్టూ కంచె ఏర్పాటు పనులను చురుగ్గా చేసేస్తున్నారు.

- మరిన్ని రోడ్ల కోసం భూసేకరణ..

యాచారం మండలంలో ఇప్పటికే ఫార్మాసిటీ కోసం 10,000 ఎకరాలను ప్రభుత్వం తీసుకున్నది. అలాగే, ఇటీవల ఫ్యూచర్‌సిటీ గ్రీన్‌ఫీల్డ్ రోడ్డు ఏర్పాటు కోసం యాచారం మండలంలోని కుర్మిద్ద, నానక్‌నగర్ గ్రామాల నుంచి సుమారు మూడు వందల ఎకరాలకు పైగా తీసుకోనున్నారు. ఈ భూములకు సంబంధించి పరిహారంపై ప్రభుత్వం రైతులను మోసగిస్తున్నదని పలువురు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

మార్కెట్ ధర ప్రకారం పరిహారం ఇస్తామని ప్రభుత్వం చెబుతుండగా.. ఈ గ్రామాల్లో మార్కెట్ విలువ చాలా తక్కువగా ఉందని..దానిని ఆధారంగా చేసుకుని చెల్లిస్తే తమకు ఆశించిన స్థాయిలో పరిహారం అందదని రైతులు వాపోతున్నారు. అలాగే, ఫార్మాసిటీకోసం నాగార్జునసాగర్- హైదరాబాద్ రహదారి నుంచి మరో రోడ్డు వేయాల్సి ఉన్నది. దీనిని గతంలో యాచారం సమీపంలోని వేంకటేశ్వరగుట్ట నుంచి నందివనపర్తి మీదుగా పిల్లిపల్లి వరకు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. కానీ, ఈ రోడ్డుకు భూసేకరణ జరపాల్సి ఉండడంతో రైతులు అంగీకరించడంలేదు. దీంతో సాగర్ రోడ్డు నుంచి తక్కళ్లపల్లి వరకు ఉన్న ప్రస్తుత సింగిల్ లేన్‌ను లేన్ల రోడ్డుగా మార్చాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం రోడ్డుకిరువైపులా ఉన్న భూములను తీసుకోవాలని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అలాగే, ఫ్యూచర్‌సిటీ నుంచి అమరావతి వరకు ఏర్పాటు చేయాలనుకున్న 12 లేన్ల రోడ్డు కూడా మేడిపల్లి మీదుగా సాగర్ రోడ్డుకు వేసేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధమయ్యారు. ఈ రోడ్లతోనూ యాచారం మండలంలోని భూ ములను రైతులు కోల్పోవల్సి వస్తున్నది.

- అడ్డుకుంటే అరెస్టులే..

ప్రభుత్వ పరిహారం వద్దని.. తమ భూములను ప్రభుత్వానికి ఇచ్చే ప్రసక్తే లేదని.. భూముల్లో ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు పనులను అడ్డుకుంటున్న రైతులపై ఇప్పటికే కేసులు నమోదయ్యాయి. రైతులను పలు ఠాణాలకు తరలించి.. కంచె ఏర్పాటు పనులను పూర్తి చేస్తున్నారు. రైతులు చేసేదేమీ లేక కోర్టులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. గ్రామాల్లో భారీ పోలీస్ బందోబస్తుతో గత నెలరోజులుగా ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు పనులు జరుగుతున్నాయి.

భక్తికి జ్ఞానానికి ప్రతిరూపం రేవప్పయ్య ఆలయంలో మనూర్ ఎస్ ఐ కోటేశ్వరరావు

సత్య మేవ జయతే. బి మనూర్ సంగారెడ్డి జిల్లా మనూరు మండలంలోని మాయి కోడ్ గ్రామంలో పురాతన ప్రసిద్ధి చెందిన ఆలయంగా పేరుగాంచింది. మామూలుగా ఆలయాలంటే భక్తి, కీర్తన సన్మార్గానికి మంచి మార్గాలు కోసం పని చేస్తాయి, కానీ ఈ ఆలయం గ్రామంలో మంచి మంచి జ్ఞాన సంపన్నులుగా తయారు చేసింది. ఈ దేవాలయంలో పాఠశాల ఏర్పాటుచేసి అక్షర జ్ఞానం ఎంతోమందికి అందించింది. గ్రామంలో ఏ పని చేసిన రేవప్ప ఆలయంలో దర్శనం చేసుకొని పని ప్రారంభిస్తే శు భకార్యాలు సఫలమైతాయని గ్రామస్తుల నమ్మకం. అందుకోసం ప్రతి సంవత్సరం భక్తి, కీర్తన తో భారీ ఎత్తున సంబరాలు చేసుకుంటారు. ఈ దేవాలయానికి కర్ణాటక,మహారాష్ట్ర భక్తులు కూడా భారీ ఎత్తున వచ్చి నిధులు కూడా సమకూర్చి దేవాలయం అభివృద్ధికికృషి చేస్తారు. కోరిన కోరికలు తీర్చిన దేవునిగ పేరుంది. భక్తులు ముడుపులు కట్టుకొని కోరికలు నెరవేరంగనే దర్శనానికి వచ్చి భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తారు. ఆదివారం రేవప్ప ఆలయంలో మనూర్ ఎస్ ఐ కోటేశ్వరరావు ప్రత్యేకంగా పూజలు చేసి ఆరతులు తీసుకొని ప్రత్యేకంగా దర్శనం చేసుకున్నారు. అనంతరం ఎస్ ఐ కోటేశ్వరావు మాట్లాడుతూ...... భక్తి చింతన ఎక్కువ ఉన్న గ్రామాలలో నేరాలు తగ్గుముఖం పడతాయని ప్రతి ఒక్కరూ చట్టాలపై అవగాహన చేసుకొని ఒకరినొకరు భక్తి మార్గంలో హింసకు దారి చేరకుండా సన్మార్గంలో జీవించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు శివాజీ రావు పాటిల్,సుబ్బన్న పాటిల్, గుండ్రెడ్డి, శేరి సంగన్న పటేల్, మాజీ సర్పంచ్ కుమారుడు మల్లప్ప, గుండ్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ కుమారుడు సుధకర్,పూజారి గంగయ్య స్వామి, అనంత్,సిరి నాగేష్, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్యమేవ జయతే

మద్యం మత్తులో ఆర్టీసీ డ్రైవర్ ను కొట్టిన యువకులు...

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ టౌన్‌కారాబాద్‌లోని అనంతగిరి గుట్టలో నలుగురు పర్యాటకులు మద్యం మత్తులో హల్‌చల్ సృష్టించారు. తాండూర్ నుంచి వికారాబాద్ వస్తున్న ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్‌పై వారు దాడి చేశారు. ఈ ఘటనలో డ్రైవర్‌కు గాయాలయ్యాయి. బాధితుడు వికారాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా, పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అనంతగిరి గుట్ట ప్రాంతంలో ఇలాంటి ఘటనలు పెరిగిపోవడం పట్ల స్థానికులు, ఆర్టీసీ సిబ్బంది ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఘనంగా మాజీ జెడ్పిటిసి చిలుముల శేష సాయి రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ కౌడిపల్లి కౌడిపల్లి మండల కేంద్రంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే చిలుముల మదన్ రెడ్డి గారి నివాసంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. మదన్ రెడ్డి గారు కేక్ కట్ చేయించి పూల మాలలు వేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు మెదక్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఆంజనేయులు గౌడ్ గారు శాలువాతో కేక్ కట్ చేయించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు... ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ ముఖ్య నాయకులు %ఒ% పెద్దలు నర్సాపూర్ నియోజకవర్గ యువత భారీగా పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నర్సాపూర్ సిఎస్ఐ చర్చిలో జరిగిన ఎన్నికలలో అరుణ్ కుమార్, ప్రవీణ్ కుమార్, బి. ప్రసాద్ రావు, ప్యానల్ ఘన విజయం.

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్ ప్రతి మూడు సంవత్సరములకు ఒకసారి జరిగే ఎన్నికలలో మీరు అపోజిట్ గా నిలబడిన వాడను రాజు నవీన్ మరియు జయప్రకాష్, పోటీ చేయడం జరిగింది . అయితే ఈ ఎన్నికలలో అరుణ్ ప్రవీణ్ ప్రసాద్ రావు, ముగ్గురు గెలవడం జరిగింది. అపోజిషన్ ప్యానెల్ ఓడిపోయిన అయితే ఈ మూడు సంవత్సరాల కాలం అంటే 2025 నుండి 2028 వ సంవత్సరం వరకు బిషప్ నామినేషన్స్ ఐదుగురు సభ్యులు వచ్చినారు వారి పేర్లు కే శ్రీనివాస్, ఏ.రమేష్ నర్సింహులు,శంకర్ మరియు కె వినోద్ కుమార్, బిషప్ ద్వారా నామినేట్ చేయబడి నారు. ఈ 8 మంది సభ్యులు మరియు నాగులపల్లి నుండి గాగిలాపూర్, నుండి ఎల్లమ్మ గూడా నుండి ఎన్నుకోబడిన సభ్యులు అందరూ కలిసి 14 మంది ఉంటారు వీరంతా ఈ మూడు సంవత్సరాల కాలం ఈ 14 మంది పాస్టరేట్ కమిటీ సభ్యులుగా ఉంటారు. ఇందులో నుండి ఆఫీస్ బేరర్స్ గా ఎన్నుకోబడతారు.

నవాబ్ పేట్ మండల బీజేపీ కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశం

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా/నవాబ్ పేట్‌చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలె యాదయ్య గారు తాను ఇంకా బీఆర్ఎస్ పార్టీకే చెందినవాడినని, అభివృద్ధి కోసం మాత్రమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తున్నానని చేసిన వ్యాఖ్యలను సమర్థించుకోవడానికి ప్రయత్నించారని మండల బీజేపీ నాయకులు విమర్శించారు.మాజీ ఎమ్మెల్యే, చేవెళ్ల నియోజకవర్గ బీజేపీ ఇంచార్జ్ కె.ఎస్. రత్నం గారిపై యాదయ్య గారు చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని, వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని లేదా తన మాటలను వెనక్కి తీసుకోవాలని మండల బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.
ఈ మీడియా సమావేశంలో మండల అధ్యక్షులు చంద్రకాంత్, రాష్ట్ర ఐటీ సెల్ కో-కన్వీనర్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రభాకర్ రెడ్డి, శ్రీధర్ రావు, జిల్లా నాయకులు గాలయ్య, నరసింహులు, శేఖర్, మండల కార్యవర్గ సభ్యులు పద్మారావు, రామిరెడ్డి, నవాబుపేట బూత్ అధ్యక్షులు శ్రీకాంత్, ఆంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గూడూర్ పంప్ హౌస్ ను సందర్శించిన నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల

సత్య మేవ జయతే. బినారాయణఖేడ్ నగల్ గిద్ద మండల పరిధిలోని గూడూర్ గ్రామంలో గల 4%ఎశ్రీ౧% వాటర్ ట్రీట్మెంట్ ప్లాంట్ ను సందర్శించిన, నారాయణఖేడ్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డిఅనంతరం ఎమ్మెల్యే గారు అధికారులతో మాట్లాడుతూ పంప్ హౌస్ లో గల మోటార్ల పనితీరును పరిశీలించి నీటి అంతరాయం గ్రామాలలో గాని తండాలలో ఏర్పడొద్దనీ అధికారులకు ఎమ్మెల్యే గారు సూచించారుగత నెల రోజుల కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా కొన్నిచోట్ల మిషన్ భగీరథ పైపులు మరియు పంపు మోటార్లు చెడిపోయి నీటి సరఫరా అంతరాయం ఏర్పడిందని ఎమ్మెల్యే గారికి అధికారులు చెప్పారు
ఇప్పటినుండి ఎక్కడ కూడా ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా నీటిని

అందించాలని ఎమ్మెల్యే గారు అధికారులకు ఆదేశించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గారితో పాటు మండల ముఖ్య నాయకులు గూడూర్ గ్రామ పెద్దలు మరియు ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు అధికారులు ఉన్నారు

తెలంగాణా అంతటా బతుకమ్మ శోభ-పూలలో రాసిన ఆడబిడ్డల ఆనందగీతం

సత్యమేవ జయతే బతుకమ్మ పండుగ స్పెషల్ స్టోరీ

తెలంగాణా ఆత్మను ప్రతిబింబించే బతుకమ్మ పండుగ ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఊరువీధులంతా రంగురంగుల పూల పరిమళాలతో నిండిపోయాయి. మహిళలు సాంప్రదాయ దుస్తుల్లో బతుకమ్మ చుట్టూ వలయాలేసి ఆడిపాడుతూ ఆనందోత్సాహాలతో పండుగ వాతావరణాన్ని మరింత అందంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు.
తొమ్మిది రోజుల పూల సంబరం
ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో మొదలై, సద్దుల బతుకమ్మతో ముగుస్తుంది ఈ పండుగ.
ప్రతీ రోజు ప్రత్యేక వంటకాలు, పూజలు, గేయాలు ఉత్సవాన్ని మరింత ప్రత్యేకతతో నిలబెడతాయి.
గ్రామాలు, పట్టణాలు, నగరాలు అన్నీ ఒకే ఉత్సాహంతో నిండిపోతాయి.

పూలలోనూ పాటలలోనూ తెలంగాణ ప్రతిబింబం

బంతి, చామంతి, టంగేడూ, గుమ్మడి, గన్నేరు%ొ% ఇలా ప్రకృతి ఇచ్చిన పూలన్నీ బతుకమ్మలో కళాత్మకంగా పేర్చబడుతున్నాయి.
ఆ పూల చుట్టూ వలయం వేసిన మహిళల స్వరాల్లో వినిపించే బతుకమ్మ గేయాలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి.

తెలంగాణ ఆడబిడ్డల ఐక్యతకు ప్రతీక

"పూలతో సజ్జమై పల్లెలోనూ, పట్టణాల్లోనూ ఒకే బతుకమ్మ చుట్టూ కలసి కూర్చోవడం మన సంస్కృతికి ప్రత్యేక గుర్తింపు" అని వృద్ధులు చెబుతున్నారు.
చిన్నారి నుంచి వృద్ధురాలిదాకా అందరూ ఒకే తీరులో పాట పాడుతూ, నాట్యం చేస్తూ ఉత్సవాన్ని మరింత జీవన్మయంగా

తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

ప్రభుత్వ ఏర్పాట్లు–పూల పండుగకు ముస్తాబు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బతుకమ్మను అధికారిక పండుగగా నిర్వహిస్తోంది.
చెరువులు, ట్యాంక్‌బండ్, చార్మినార్ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక అలంకరణలుపూల మార్కెట్లకు అదనపు రవాణా సౌకర్యాలు
మహిళల కోసం భద్రతా ఏర్పాట్లు
మహిళలు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా పండుగను ఆనందంగా జరుపుకునేలా పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టబడ్డాయి.

ప్రపంచం నలుమూలలా బతుకమ్మ జాతర

తెలంగాణ సాంస్కృతిక ప్రతీకగా బతుకమ్మ ఇప్పుడు విదేశాల్లో కూడా విస్తృతంగా జరుపుకుంటున్నారు. అమెరికా, యుకే, ఆస్ట్రేలియా, దుబాయ్ లాంటి దేశాల్లో తెలుగు సంఘాలు పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తూ తెలంగాణ సంస్కృతిని ఆవిష్కరిస్తున్నాయి.
మొత్తం మీద బతుకమ్మ కేవలం పూల పండుగ కాదు, తెలంగాణ ఆడబిడ్డల హృదయాల్లోని ఆనందం, ఐక్యత, ఆత్మగౌరవం కలగలిసిన ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవం. పూలలోని రంగులు, గేయాలలోని తాళాలు, మహిళల కలిసికట్టుగా పాడే గీతాలు–ఇవన్నీ కలసి తెలంగాణ ఆత్మను శోభాయమానంగా చాటుతున్నాయి.

సత్యమేవ జయతే రిపోర్టర్ మొహమ్మద్ గౌస్ పాషా

సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ మైదానంలో వన్ డే వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ విజయవంతంగా ముగిసింది

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ మైదానంలో సంగారెడ్డి వాలీబాల్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడిన వన్ డే వాలీబాల్ టోర్నమెంట్ విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ టోర్నమెంట్‌లో జిల్లా వ్యాప్తంగా 20 జట్లు పాల్గొని క్రీడాస్ఫూర్తితో నైపుణ్యం ప్రదర్శించాయి. ప్రారంభ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ యువజన సంఘాల సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కూన వేణుగోపాల్ టాస్ వేసి పోటీలకు శ్రీకారం చుట్టగా, అనంతరం క్రీడాస్ఫూర్తి ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ సందేశం అందించారు.
ముగింపు కార్యక్రమంలో విజేతలకు బహుమతులు అందజేయడం ద్వారా ఆటగాళ్ల కృషిని సత్కరించారు. సంగారెడ్డి వాలీబాల్ క్లబ్ సభ్యులు ఆదిల్ పాషా ప్రధాన అతిథిగా హాజరై విజేత జట్టుకు బహుమతులను ప్రదానం చేశారు. ప్రథమ స్థానాన్ని దక్కించుకున్న సంగారెడ్డి ఆదిల్ పాషా జట్టుకు రూ. 5 వేల నగదు బహుమతిని అందించగా, ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన ఐబిటీ హైదరాబాద్ క్యాంపస్ జట్టుకు రూ. 2 వేల నగదు బహుమతి అందజేశారు.
ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మధు, సేనాపతి, జియా, నర్సింలు, సురేష్, పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆటగాళ్ల ప్రతిభను అభినందిస్తూ, వేదికను క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంపొందించే కేంద్రంగా నిలిపే సంకల్పాన్ని నిర్వాహకులు వ్యక్తం చేశారు. టోర్నమెంట్ విజయవంతంగా పూర్తి కావడానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆదిల్ పాషా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.
ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, యువత క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకోవడం సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని, ఇలాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి తోడ్పాటు కల్పిస్తాయని పేర్కొన్నారు. క్రీడలు పోటీకి మాత్రమే కాకుండా స్నేహబంధాలను పెంచే వేదికలుగా నిలుస్తాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

సిఎస్ఐ చర్చి ఎన్నికలలో అక్రమాలు జరిగాయంటూ ధర్నా

ఎన్నికలలో గెలుపు ఓటములు సహజం. సేవ చేసుకునే అందరికీ సమానంగా ఉంటుందని కమిటీ సభ్యులు అన్నారు.

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్ మెదక్ జిల్లాలోని నియోజకవర్గ కేంద్రమైన నర్సాపూర్ లోని సిఎస్ఐ చర్చిలో 13వ తేదీన మూడు సంవత్సరాల. కాలానికి గాను మాస్టారేట్ ఎన్నికలు జరగగా పాల్గొన్న రెండు సంఘాలలో ఒక వర్గం వారు ఈ రోజు వచ్చి ఆవరణలో ఆవిరాం ప్రార్థన తర్వాత ఎన్నికలలో అక్రమాలు జరిగాయని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తూ. నిరాన న కార్యక్రమం తీసుకున్నారు. తర్వాత మరొక వర్గం వారు నిరాసన కార్యక్రమం. విషయం మాట్లాడుతూ ఎన్నికలలో గెలుపు ఓటమి సహజమని. ఓడిపోయిన వారికి సేవ చేసుకునే అవకాశం లేకుండా పోయిందని తెలుపుతూ. ఎన్నికలలో ఎలాంటి అక్రమాలు జరగలేదంటూ.

చెప్పుకున్న ఈ కార్యక్రమంలో అరుణ్.రమేష్. వినోద్ కుమార్. ప్రవీణ్ కుమార్. విద్యాసాగర్.ప్రేమ్ కుమార్. ప్రభాకర్. నర్సింలు. కుమ్మరి శ్రీనివాస్.విజయ్ కుమార్. శేఖర్.తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టమాట సాగుకు అనువైన రకాలు

సంవత్సరం పొడువునా అన్ని ఋతువుల్లోనూ సాగుచేయవచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రత, ఎక్కువ వర్షపాతం మరియు వడగాల్పుల వల్ల మొక్కల పెరుగుదల తక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకునే రకాలు అందుబాటులో లేకపోవటం, చీడపీడల ఉధృతి కూడా అధికంగా ఉండటం వలన రైతులకు ఆశించిన స్థాయిలో దిగుబడులు రాకపోవటమే కాకుండా పెట్టుబడి వ్యయం అధికమవుతుంది. కావున రైతులు విత్తన ఎంపికలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని సాగుకు అనువైన రకాలు ఎంచుకోవడం వలన మంచి రాబడి మరియు అధిక దిగుబడులను పొందవచ్చును.

సాగుకు అనువైన రకాలు:

పూసా రూబీ: ఈ రకం నాటిన 60-65 రోజులకే కోతకు వస్తుంది. పండ్ల పరిమాణం మధ్యస్థంగా వుండి లోతైన గాళ్ళు కలిగివుంటాయి. దీని మొత్తం పంటకాలం 130-135 రోజులు. మరియు ఇది ఎకరాకు 12 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

పూసా ఎర్లీడ్వార్ఫ్: దీని పంట కాలం 120-130 రోజుల్లో పూర్తవుతుంది. మరియు నాటిన 60 రోజుల లోపే కాపునిస్తుంది. పండ్ల పరిమాణం పూసారూబీ కన్న పెద్దగా వుండి తేలికపాటి ఎరుపు రంగు కల్గి ఉంటుంది. వర్షాకాలం మరియు వేసవిలో ముందుగా నాటుకొనేందుకు అనుకూలం. దిగుబడి ఎకరాకు 12 టన్నులు వరకు వస్తుంది.

పి.కె.యం.-1 : ఈ రకం అన్ని కాలాలలో సాగుచేయడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. మొక్కలు చిన్నవిగా ఉండుట వలన ఎకరానికి ఎక్కువ మొక్కలు నాటవచ్చును. దీని కాలపరిమితి 130-135 రోజులు. ఇది ఎకరాకు 10-12 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

మారుతమ్: పండ్లు గుండ్రంగా, మధ్యస్థంగా వుంటాయి. ఇది వేసవి కాలానికి అనుకూలమైన రకం. పంటకాలం 135-140 రోజులు. ఎకరానికి 12-14 టన్నుల దిగుబడినిస్తుంది.

అర్క వికాస్: ఈ రకం వేసవి పంటకు అనుకూలం. పండ్ల పరిమాణం పెద్దగా, గుండ్రంగా చదునుగా ఉంటుంది. ఇది తాజా కాయకూరగా వాడుటకు అనుకూలమైనది. దీని పంటకాలం 105-110 రోజుల వరకు ఉంటుంది. మరియు ఎకరానికి 14.5-16 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క సౌరభ్ : పండ్ల పరిమాణం పెద్దగా, గుండ్రంగా ఉంటుంది. ప్రాసెసింగ్ కు మరియు కాయగూరగా అనుకూలం. దీని పంటకాలం 105-110 రోజులు. ఎకరానికి 14 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

పూసా హైబ్రిడ్ 4 బీ ఈ రకం నులిపురుగులను తట్టుకునే శక్తి కలిగి ఎకరాకు 10 నుండి 14 టన్నుల దిగుబడినిస్తుంది.

పూసా సదా బహార్ బీ ఈ రకం 8 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 30 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉన్న వాతావరణంలో పెరగటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎకరానికి 10 నుండి 14 టన్నుల వరకు దిగుబడినిస్తుంది.

అర్క మేఘాలి: ఇది వర్షాధార పంటగా వేయటానికి అనుకూలమైన రకం. మొత్తం పంటకాలం 130 రోజుల్లో పూర్తవుతుంది. ఎకరానికి 7-8 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క అలోక్: ఈ రకం వడలు తెగులును తట్టుకునే శక్తి కలిగి వుంటుంది. తాజా కూరగాయగా అనుకూలం. ఎకరానికి 18 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క రక్షక్: ఇది ఆకుముడత వైరస్, ఆకుమాడు తెగులు, మరియు వడల తెగులును తట్టుకునే శక్తి కలిగిన ఉత్తమమైన రకం. పండ్లు లోతైన ఎరుపు రంగు కలిగి మధ్యస్థంగా వుంటాయి. పంటకాలం 140 రోజుల వరకు ఉంటుంది. ఎకరానికి 30 టన్నుల వరకు దిగుబడిని ఇస్తుంది.

వేసవి పంటకు అనుకూలమైన రకాలు : మారుతమ్, పికెయమ్-1, అర్క వికాస్, అర్క సౌరభ్.

సంకర జాతి రకాలు : అర్క రక్షక్, అర్క సామ్రాట్, అర్క వర్ధన్, అర్క విశాల్, అర్క అభేద్, రూపాలి, రష్మి, నవీన్, మీనాక్షి, అవినాష్-2, బిఎస్ఎస్-20, అన్నపూర్ణ, యుఎస్-618, సిరి, లక్ష్మి, యు.ఎస్.-440, అభిలాష్, శుభం, ప్రభవ్. ప్రాసెసింగ్ కి అనుకూలమైన రకాలు: అర్క రక్షక్, అర్క రోషిణి, అర్క రేష్మి, అభినవ్.

తీగరకాలబీ అర్క సౌరబ్, ఆర్క వికాస్, పూసా రూబీ, పూసా ఉపహల్, పంత్ మహల్, పూసా దివ్య ఇవి తీగరకాలు.

పొదరకాలు బీ పూసా ఎర్లీ డ్వార్ఫ్, పూసా గ్రారావ్, పూసా సాదబాహర్, రత్న రూపాలు, అవినాష్ 2, కో3, హిస్సార్ లలిమ, రజని, రోమా మొదలైనవి పొద రకాలు.

విదేశీ కూరగాయల సాగుతో కోటీశ్వరులు అయ్యే అవకాశం.!

పస్తుతం దేశీయంగా పండించే కూరగాయలను మనం వాడుతూ ఉంటాం అయితే ఇప్పుడు చెప్పుకునే కూరగాయలు మాత్రం విదేశీ పంటలుగా చెప్పవచ్చు. వీటి ప్రత్యేకత పరిశీలిస్తే వీటికి దిగుబడి రేటు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిలో సుమారు 1200 నుంచి 1500 రూపాయలు వరకు మార్కెట్ ఉంటున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో చిన్న సన్నకారు రైతులు రెండు మూడు ఎకరాల్లో సాగు చేస్తే అనతి కాలంలోనే లక్షాధికారులు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. భారతదేశంలోని రైతులు ఇప్పుడు ఉద్యానశాఖ పంటలపై ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. దీంతో రైతుల ఆదాయం పెరిగింది. రైతులు అత్యధికంగా కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నారు. దీంతో దేశంలో చాలా మంది రైతులు కూరగాయలు అమ్ముకుని కోటీశ్వరులుగా మారారు. ఇటీవలి కాలంలో ద్రవ్యోల్బణం పెరగడంతో మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ , కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో చాలా మంది రైతులు టమోటాలు అమ్మి కోట్లాది రూపాయలు ఆర్జించారు.

ఆస్పరాగస్ సాగు

విదేశీ పంటల్లో దీనిని కూరగాయలుగా వినియోగించుకుంటూ ఉంటారు. బహిరంగ మార్కెట్లో వీటి ధర కిలో 1500 వరకు ఉంటుంది. సాధారణ మధ్యతరగతి వారు కాకుండా ధనవంతులు మాత్రమే వీటిని తినే అవకాశం ఉంది. వీటి ద్వారా మనిషి ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని అనేక వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బోకు టీ కూడా విదేశీ కూరగాయ దీరు సాగు భారతలో ప్రారంభమైంది ఒక బుక్ 120 రూపాయల నుంచి ఉంటుంది దీనిని పది ఎకరాల్లో వ్యవసాయంగా ఎంచుకుంటే రెండు మూడేళ్ల కోటీశ్వరులు అయ్యే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి

టమాటాలో ఓరకమైన పంటగా గుర్తింపు ఉంది. దీని సైజు మాత్రం టమాటా అంత ఉండదు. కానీ కొద్ది చిన్నగా ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వీటిధర సాధారణ టమాటాలతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. 400 నుంచి 500 రూపాయలు ధర ఉంటుందని మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. దీనిని సాగు చేస్తే రైతు రాజుగా మారిపోతాడు అనడంలో సందేహం లేదు. దీని సాగులో మాత్రం మెలకువలతో పాటు జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంది. వీటిని వ్యవసాయంగా ఎంచుకునేటప్పుడు పలువురు నిపుణుల సహాయ సహకారాలు సూచనలు తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. పంట దిగుబడిని బట్టి అంత ఆదాయం వస్తుందని సందేహం లేదు.

కంజు పిట్టల పెంపకంలో ఆదాయం.!

కంజు పిట్టలనే పరిఘ పక్షులు అని అంటారు. అవి చూడటానికి చిన్నవిగా, మన పిచ్చుకల మాదిరిగా, కొంచెం పెద్దగా ఉండి కరెంటు తీగల మీద అలా తారస పడుతూ ఉంటాయి. అవి అడవి జాతికి చెందినవి. పెద్దులో పెంచుకోవడానికి జపనీస్ క్వయిల్ అనువైన రకం. ఈజపనీస్ క్వయిల్ ను మాంసం గుడ్లు ఉత్పాదన కోసం పెంచుకోవచ్చు. మిగతా కోళ్ల రకాలతో పోలిస్తే కంజు పిట్టలకు వ్యాధి నిరోధకత చాలా ఎక్కువ. ఎటువంటి టీకాలు అవసరం లేదు. ఈపిట్టలు 5 వారాల వయస్సుకే మాంసం కోసం అమ్ముకోవచ్చు. మరల ఆరో వారం నుంచి గుడ్డు పెట్టడం మొదలు పెడుతాయి. ఐదు వారాల వయస్సులో ఇవి 100-200 గ్రా వరకు బరువు తూగుతాయి. వీటి మాంసంలో మాంసకృత్తులు మిగతా కోళ్ల మాంసం కంటే అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. దేశంలోని మొత్తం కోళ్ల సంఖ్యలో 1.8 శాతం కంజు పిట్టలున్నాయి. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు పెరిగిన తలసరి ఆదాయం కలిగిన అవగాహన వల్ల నేడు రైతులు ప్రత్యామ్నాయ కోళ్ల పట్ల మక్కువ చూపిస్తున్నారు. అటువంటివాటిలో కంజు పిట్టల పెంపకం ఒకటి. కంజు పిట్టల ఉదర భాగం బూడిద రంగు కలిగి శరీరం మొత్తం ముదురు నుంచి లేత గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. బయట మార్కెట్లో పిల్లలు లభ్యం అవుతాయి. పిల్లలు ఏడు తొమ్మిది గ్రాముల బరువు ఉండి సున్నితంగా ఉంటాయి. వీటికి మొదటి వారంలో 95, 99 ఫారన్ హిట్ వరకు వేడిని అందించాలి. మొదటి వారంలో తీసుకునే జాగ్రత్తలు దాదాపు ఫారన్ హిట్ కోడి పిల్లల బ్రూడింగ్ మాదిరిగానే చేసుకోవాలి కాకపోతే కంజు పిట్టలు చిన్నపాటి శరీరం వలన వాటికి మామూలు ఇతర కోడి పిల్లల కంటే అధిక ఉష్ణోగ్రతను అందించాలి.ఒక బ్రీడర్ 100- 150 అంగుళాలు వెడల్పుగా ఉంటే దానిలో 250- 300 వరకు పిల్లలను ఉండవచ్చు. మొదటివారం తర్వాత నుంచి ఉష్ణోగ్రతను ఐదు ఫారెన్ హిట్ చొప్పున తగ్గిస్తూ అది 70- 75 ఫారం హిట్ వచ్చేవరకు బ్రీడింగ్ చేయాలి. దాదాపు మూడు వారాల వయసు వచ్చేసరికి ఈకలు బాగా పెరిగిన తరువాత మగ ఆడ కంజులను వేరు చేయవచ్చు. సాధారణంగా ఆడపక్షులు ఉదర భాగంలో ఉండే ఈకల పైన నల్లటి మచ్చలు ఉండి మగవాటి కంటే అధిక బరువు తూగుతాయి. మగ పక్షులు ఉదర భాగం గోధుమ వర్ణంలో ఉంటుందికంజు పిట్టలు ఆరో వారం నుంచి గుడ్లు పెట్టడం మొదలుపెడతాయి. అవి 13 -14 వారాలు వచ్చేసరికి గుడ్లు ఉత్పత్తి 90-95 శాతానికి చేరుతోంది. ఏడాదికి దాదాపు 250 270 గుడ్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. గుడ్లు 10 12 గ్రాముల బరువు ఉండి, పెంకు కొంచెం నల్లని మచ్చలతో ఉంటుంది. పోషణ పరంగా కోడిగుడ్డు కంటే రెండు శాతం అధిక మాంసకృతులు ఇందులో లభ్యమవుతాయి.

కంజు పిట్టలకు, మిగతా కోళ్ల కంటే కొంచెం అధిక మోతాదులో మాంసకృతుల అవసరం. బయట మార్కెట్లో ప్రత్యేకంగా కంజు పిట్టలు దాణా లభిస్తే దొరికిన దాణాకి కొద్ది మోతాదుల అవసరం మేరకు సోయా చెక్కని కలిపి వాడుకోవాలి. సాధారణంగా కంజులు మొదట అయిదు వారాల వయసు వరకు 500-600 గ్రాముల వరకు దాణా తింటాయి. గుడ్లు పెట్టే దశలో దాదాపు రోజుకు సగటు 25 గ్రాములు దాణా అవసరం.

పంటల నేల సారాన్ని పెంచుతున్న బయోచార్.!

ప్రస్తుతం నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో భాగంగా అనేక రకాల కలుపు మందులు, సస్యరక్షణ మందులు విచక్షణ రహితంగా చల్లడం వల్ల పర్యావరణం కలుషితం అవుతోంది. ఈవిషపూరిత రసాయనాలు మట్టిలో కలిసిపోయి నేల నిస్సారం అవుతుంది. రసాయన మందులు పంటలపై చల్లినప్పుడు కొంతవరకే పురుగులు, తెగుళ్లు, కలుపు నివారణకు ఉపయోగపడి, మిగిలినవి నేలలో గాలిలో నీటిలో కలిసి మానవాళి ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.ఈనేపథ్యంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం లేదా సేంద్రీయ మార్గంపై మనం దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సేంద్రియ పద్ధతులు పాటించి వ్యవసాయం చేసినట్లయితే నేలను మట్టిని సుసంపన్నం చేసుకొని వాటిని సంరక్షించి భావితరాలకు అందించవచ్చు. ప్రకృతి వ్యవసాయం అంటే జీవామృతం ఘనజీవామృతం పంచగావ్య వంటి మాత్రమే కాదు. ప్రకృతి నుంచి లభించే వ్యవసాయ వ్యర్థాలను సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పోషకాలు అందిచేలా మార్చుకోవచ్చు, నేలలో ఉండే సూక్ష్మ స్థూల పోషకాలను మొక్కకు సరఫరా చేయడంలో నేలకు అవసరమైన మేలు చేసే సూక్ష్మజీవుల పెంపుదలలో వేస్ట్ టు వెల్త్ లో భాగంగా మనం బయోచార్ ను ఉపయోగించి నేలను సంరక్షించుకోవచ్చు. బయోచార్ అనేది అనేక వ్యవసాయ ప్రక్రియలో ఉపయోగించే బొగ్గు వంటి పదార్థం. దీనిని వ్యవసాయ వ్యర్థాల నుంచి బొగ్గును తయారు చేసుకొని తిరిగి మళ్లీ పొలంలో వెదజల్లే కోవాలి. తక్కువ ఖర్చుతో భూసారని పెంచుకోవడానికి ఇది ఒక మార్గం. బయోచార్ ను పంట భూములకు అందించడం వల్ల ఎక్కువ పోషకాలను మట్టిలోనే ఉంచి భూగర్భ జలాల కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక కార్బన్ కలిగిన ఘనవ్యర్థాలను ఉపయోగించి తయారు చేసుకున్న బయోచార్ ఉత్తమ బల్కింగ్ ఏజెంట్ గా ఉపయోగపడుతోంది ఇది పశువుల ఎరువు లో ఉండే నైట్రస్ ఆక్సైడ్ ఉద్గారాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బయోచార్ ను వాణిజ్యపరంగా ఆధునిక పద్ధతుల ద్వారా తయారు చేస్తున్నారు. బయోచార్ ను నీడ కలిగిన ప్రదేశంలో మాత్రమే నిల్వ చేసుకోవాలి. పొలంలో తేమ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పంటకు అందించాలి. బయోచారును మన దేశంలో కొన్ని ప్రైవేటు కంపెనీలు తయారు చేస్తున్నాయి. బయోచార్ తో పాటు కొన్ని రకాల ఉత్పత్తులు అయినా వర్మి కంపోస్ట్ బయోచార్ ఎరువులు వంటివి తయారు చేస్తున్నారు. వీటి ధర ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పంటల ఉత్పత్తి ఖర్చు కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల రైతులు తమ పొలంలోనే వ్యర్థాలను బయోచార్ ను తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఒక కిలో నుండి రెండు కిలోల వరకు పండ్ల మొక్కలకు అందించవచ్చు. రెండు నుంచి నాలుగు టన్నుల బయోచార్ ఎరువుగా ఒక ఎకరాకు అందించవచ్చు.

నేలలు:- ఈ పంటను ఎర్రనేలలు, నీరు ఇంకే మరియు నీరు పోయే వసతి గల నల్లరేగడి నేలల్లో సాగు చేసుకోవచ్చు . చౌడు నేలలు ఈ పంట సాగుకు అనుకూలం కావు .

విత్తన మోతాదు:- ఎకరానికి 1-1.5 కిలోలు , విత్తేటప్పుడు విత్తనం మరియు సన్నని ఇసుక 1:3 నిష్పత్తిలో కలిపి విత్తుకోవాలి

విత్తే పద్ధతి:- ఈ పంటను నేరుగా వెదజల్లె పద్ధతిలో విత్తుకోవచ్చు లేదా నారుమడి తయారు చేసుకొని 21 -25 రోజుల మొక్కలను నాటవచ్చు. వరుసల మధ్య 45 సె.మీ ,మొక్కల మధ్య 20 సె.మీ దూరం పాటించాలి .

ఎరువులు:- ఎకరానికి 50 కిలోల నత్రజని , 20 కిలోల భాస్వరం మరియు 20 కిలోల పొటాషియం ఇచ్చే ఎరువులను వెయ్యాలి. నత్రజని ఎరువు సగం మోతాదు విత్తేటప్పుడు ,మిగతా సగం 35 - 40 రోజుల దశలో వెయ్యాలి.

నీటి యాజమాన్యం:- క్వినోవా సాగుకు 350 -400 మి.మీ నీరు అవసరం అవుతుంది. కావున పంటకాలంలో నేలను బట్టి 4 % 5 తడులు ఇవ్వాలి. పూత దశలో గింజ కట్టే దశలో నీటి ఎద్దడికి గురికాకుండా చూసుకోవాలి.

సస్య రక్షణ :- ఆకు తొలిచే పురుగు మరియు పూత దశలో రెల్ల రాల్చే పురుగు ఆశిస్తే మోనో క్రోటోఫాస్ 2.0 మీ.లీ ఒక లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి. రసం పీల్చు పురుగులు ఆకులపైన, కాడల పైన ఉధృతి ఎక్కువైతే,డైమిదోమేట్ 2.0 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి.

పంట కోత %ఊ% నూర్పిడి:- ప్రాంతాన్ని బట్టి క్వినోవా రకాలు 80 - 120 రోజుల్లో కోతకు వస్తాయి. కోత సమయానికి మొక్కలు ఆకులు ఎండి పొలంలోనే రాలిపోతాయి.ఆ తర్వాత పంటను కోసి నూర్పిడి చేసుకొని గింజలు వేరు చేసుకోవాలి. విత్తనాల పై పొరను తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేక యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎకరానికి సుమారుగా 6 - 8 క్వింటాళ్ళ దిగుబడి నమోదు కాబడినది. మార్కెటింగ్ కొరకు వ్యాపారులను సంప్రదించి ఒప్పందం ఉన్నచో ఈ పంటసాగు లాభదాయకం.

క్వినోవా సాగులో మెళకువలు

క్వినోవా ఒక మంచి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పంట . ప్రస్తుతం పాశ్చత్య దేశాలలో క్వినోవాకు ఒక ముఖ్య ఆహారంగా మంచి గిరాకి ఉన్న పంట. ఈ పంటలో 14 -18 % మాంసకృత్తులు, లైసిన్ మరియు మిథియోనైన్ అనబడే అరుదైన అమైనో ఆమ్లాలు ,విటమిన్లు బి %ఊ% ఇ, సూక్ష్మపోషకాలైన ఇనుము , కాల్షియం,మెగ్నీషియం మరియు పీచు పదార్ధం కలవు. క్వినోవా వెడల్పాటి ఆకులు గల ఏక వార్షిక ఆహార పంట. ఈ పంట సుమారు 1 %--% 1.5 మీ.ఎత్తు పెరుగుతుంది. క్వినోవాను ప్రధానంగా విత్తనం కొరకు సాగుచేస్తారు. వీటి విత్తనాల్లో మంచి పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికి ,విత్తన పై పొరలో "సాపోనిన్లు " ఉండటం వలన చేదు రుచి వస్తుంది. కావున విత్తనపై పొరను తప్పనిసరిగా తొలగించాలి.

క్వినోవా విత్తనాలకు ఇప్పుడు ఇప్పుడే మనదేశంలో కూడా డిమాండ్ ఉంది. కావున ఈ పంటసాగులో కొన్ని మెళకువలు పాటించవలసిన అవసరం వుంది.

విత్తన సమయం:- సాధారణంగా క్వినోవా పంట పూత దశలో చల్లటి వాతావరణం ఉండాలి. కావున ఈ పంటను యాసంగిలో నీటి వసతి క్రింద అక్టోబరు మొదటి పక్షం నుండి నవంబర్ మొదటి పక్షం వరకు విత్తుకోవాలి. పంట పూత మఆరియు విత్తనం ఏర్పడే సమయంలో వర్షాలకు గురైతే దిగుబడి మరియు నాణ్యత గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

నేలలు:- ఈ పంటను ఎర్రనేలలు, నీరు ఇంకే మరియు నీరు పోయే వసతి గల నల్లరేగడి నేలల్లో సాగు చేసుకోవచ్చు . చౌడు నేలలు ఈ పంట సాగుకు అనుకూలం కావు .

విత్తన మోతాదు:- ఎకరానికి 1 %--% 1.5 కిలోలు , విత్తేటప్పుడు విత్తనం మరియు సన్నని ఇసుక 1:3 నిష్పత్తిలో కలిపి విత్తుకోవాలి .

విత్తే పద్ధతి:- ఈ పంటను నేరుగా వెదజల్లె పద్దతిలో విత్తుకోవచ్చు లేదా నారుమడి తయారు చేసుకొని 21 %--% 25 రోజుల మొక్కలను నాటవచ్చు. వరుసల మధ్య 45 సె.మీ ,మొక్కల మధ్య 20 సె.మీ దూరం పాటించాలి .

ఎరువులు:- ఎకరానికి 50 కిలోల నత్రజని , 20 కిలోల భాస్వరం మరియు 20 కిలోల పొటాషియం ఇచ్చే ఎరువులను వెయ్యాలి. నత్రజని ఎరువు సగం మోతాదు విత్తేటప్పుడు ,మిగతా సగం 3540 రోజుల దశలో వెయ్యాలి.

నీటి యాజమాన్యం:- క్వినోవా సాగుకు 350 - 400 మి.మీ నీరు అవసరం అవుతుంది. కావున పంటకాలంలో నేలను బట్టి 4 -5 తడులు ఇవ్వాలి. పూత దశలో గింజ కట్టే దశలో నీటి ఎద్దడికి గురికాకుండా చూసుకోవాలి.

సస్య రక్షణ :- ఆకు తొలిచే పురుగు మరియు పూత దశలో రెల్ల రాల్చే పురుగు ఆశిస్తే మోనో క్రోటోఫాస్ 2.0 మీ.లీ ఒక లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి. రసం పీల్చు పురుగులు ఆకులపైన, కాడల పైన ఉధృతి ఎక్కువైతే,డైమిదోమేట్ 2.0 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి.

పంట కోత %ఊ% నూర్పిడి:- ప్రాంతాన్ని బట్టి క్వినోవా రకాలు 80 %--% 120 రోజుల్లో కోతకు వస్తాయి. కోత సమయానికి మొక్కలు ఆకులు ఎండి పొలంలోనే రాలిపోతాయి.ఆ తర్వాత పంటను కోసి నూర్పిడి చేసుకొని గింజలు వేరు చేసుకోవాలి. విత్తనాల పై పొరను తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేక యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎకరానికి సుమారుగా 6 8 క్వింటాళ్ళ దిగుబడి నమోదు కాబడినది. మార్కెటింగ్ కొరకు వ్యాపారులను సంప్రదించి ఒప్పందం ఉన్నచో ఈ పంటసాగు లాభదాయకం.

విశుద్ధ భక్తులుగా మార్చే భక్తిమంత్రం దామోదర దివ్య లీల!

పరమ పవిత్రమైన కార్తీకమాసానికే 'దామోదర మాసమని' కూడా పేరు. వైష్ణవ సంప్రదాయాన్ని పాటించేవారిలో కొందరు ఈ ప్రత్యేక మాసాన్ని పౌర్ణమినుండి పౌర్ణమివరకు, మరికొందరు అమావాస్యనుండి అమావాస్య వరకు జరుపుకుంటారు. ఈ మాసం పొడుగునా భక్తులు శ్రీకృష్ణుడిని దామోదరుడిగా కొలవడం విశేషం. తల్లి యశోద చేతిలో బద్ధుడై తాడుతో రోకలికి కట్టేయించుకున్న చిన్ని కృష్ణుని లీలనే 'దామోదర లీల'గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఆ విశేషాలే ఈవారం ఇక్కడ.

గోష్టే దామోదర ఇతి గోపీభిః పరిగీయత

శ్రీకృష్ణునికిగల ఈ దామోదర నామం గొప్పతనాన్ని ఈ శ్లోకం చక్కగా వివరించింది. శ్రీకృష్ణుడు ఏ విధంగా భక్త పరాధీనుడో 'దామోదర లీల' చాటుతుంది. శ్రీకృష్ణుడు దేవాదిదేవుడైనా, దేవతామూర్తులు అందరూ వారి ఆధీనంలోనే వున్నా తన విశుద్ధభక్తురాలైన యశోదమ్మకు మాత్రం తానే బద్ధుడయ్యాడు. అదెలా అన్నదే ఇక్కడ అత్యంత ఆసక్తికరం. యశోదా కృష్ణుల మధ్యగల ఈ వాత్సల్యరసాన్ని శ్రీల ప్రభుపాదులవారు గొప్పగా వ్యాఖ్యానించారు. 'దేవదేవుడైన శ్రీకృష్ణుని లీలలతో కలిగే సంభ్రమాశ్చర్యాలకు ఇదొక ఉదాహరణ. సకల సర్వావస్థలలోనూ భగవంతుడు భగవంతుడే. తాను దేవాదిదేవుడైనా సరే, తన శుద్ధభక్తుని ముందు మాత్రం ఒక ఆటవస్తువుగా మారతాడు. విశుద్ధభక్తులైనవారు కేవలం అంతటి నిర్మలమైన ప్రేమభావనతోనే శ్రీకృష్ణునికి భక్తిపూర్వక సేవలు చేస్తారు. ఆ సమయంలో ఆ శుద్ధభక్తులు ఒక్కోసారి భగవంతుని నిజస్థితినీ మరచిపోతుంటారు. సహజ అనురాగంతో, అప్రయత్న పూర్వకంగా, ఐశ్వర్యభావ రహితంగా వారు చేసే ఆరాధనలను భగవంతుడు మరింత ప్రియంగా స్వీకరిస్తాడు.

భగవంతుడు ఎప్పుడు అతిప్రసన్నుడవుతాడు?

సాధారణంగా, ఎక్కువ మంది భక్తులు భగవంతుణ్ణి ఐశ్వర్యభావంతోనే సేవిస్తుంటారు. కానీ, భక్తుడు తన విశుద్ధమైన ప్రేమానురాగాల కారణంతో 'భగవంతుడు తనకన్నా అంత ముఖ్యుడు కాదని' తలుస్తుంటాడు. అప్పుడే ఆ దేవదేవుడు అతిప్రసన్నుడవుతుంటాడు. ఆదిధామమైన గోలోక బృందావనంలో ఇలాంటి భావనలోనే దామోదర లీలలు సాగాయి. కృష్ణుని స్నేహితులు అతనిని తమలో ఒకనిగానే భావించారు. మర్యాదపూర్వకమైన ప్రత్యేకతలు చూపాలని అనుకోలేదు. అదే విధంగా, విశుద్ధభక్తులైన శ్రీకృష్ణుని తల్లిదండ్రులుకూడా అతనిని తమ పిల్లాడిలానే భావించారు. తల్లిదండ్రుల చివాట్లనూ 'వేదమంత్రాల ప్రార్థనలకన్నా ప్రియంగా' విన్నాడు. జనసామాన్యాన్ని ఆకర్షించే నిమిత్తం దివ్యధామమైన గోలోక బృందావనంలోని తన నిత్యలీలలను ప్రదర్శించేందుకు ఆ దేవదేవుడైన శ్రీకృష్ణుడు ఈ భౌతిక జగత్తులో అవతరించినపుడు తన తల్లి యశోదకు సంపూర్ణ ఆధీనతనే ప్రదర్శించాడు. వెన్నకుండలను పగులగొట్టి అందులోని వెన్నను మిత్రులకు, తోటి ఆటగాళ్లకు, బృందావనంలోని భాగ్యవంతమైన కోతులకు పంచి పెట్టి, యశోదమ్మ కూడబెట్టిన వెన్నను పాడు చేసేవాడు.

కన్నీటి పర్యంతమైన కృష్ణుడు

యశోదమ్మ అది చూసి, ప్రేమతో తన పుత్రునిపట్ల ఒక బూటకపు శిక్షను ప్రదర్శించాలని అనుకుంది. సాధారణంగా, ఇండ్లలో జరిగే విధంగా 'ఒక తాడు తెచ్చి బంధిస్తున్నానని' కృష్ణుడిని భయపెట్టింది. యశోదమ్మ చేతిలోని తాడును చూసి భగవంతుడు భయంతో తల దించుకొని, సామాన్య బాలుని వలె ఏడవటం ప్రారంభించాడు. ఆ కన్నీటితో కంటి కాటుక చెదరిపోయింది. కన్నీరు చిన్నిబుగ్గలపై ఏకధాటిగా కారసాగింది. శ్రీకృష్ణుని దివ్యస్థితిని గురించి తెలిసిన కుంతీదేవికి ఈ సన్నివేశం అత్యంత ప్రియంగా తోచింది. వాస్తవానికి, శ్రీకృష్ణుడు భయానికే భయం కలిగించేవాడైనా తనను శిక్షించాలనుకున్న తల్లిని చూసి భయపడ్డాడు. కుంతీదేవికి ఆ దేవదేవుని దివ్యత్వం తెలుసు. యశోదమ్మ ఇవేవీ పట్టించుకోలేదు. ఆమె స్థితి కుంతీదేవికన్నా ఉన్నతమైంది. యశోదమ్మ భగవంతుడినే తన పుత్రునిగా పొంద గలిగింది. అయితే, తన పుత్రుడు భగవంతుడనే విషయాన్ని యశోదమ్మ మరచిపోయేలా చేసింది ఆ దేవదేవుడే. ఒకవేళ ఆమెకు శ్రీకృష్ణుని దివ్యత్వమే తెలిసి వుంటే అతనిని శిక్షించడానికి సంకోచించేది. కానీ, తాను తన ప్రియమైన తల్లిముందు బాల్యచేష్టలను ప్రదర్శించాలని శ్రీకృష్ణుడు తలచడం వల్ల ఆ విషయాన్ని యశోదమ్మ మరచిపోయేలా చేశాడు.

ఎంతటి అదృష్టవంతురాలో..

ఆ తల్లి తనయుల నడుమ వాత్సల్య భావన అక్షరాలకు అందనిది. అత్యంత సహజాతి సహజంగా అది వెల్లడైంది. ఈ సంఘటనను తలచుకున్న కుంతీదేవి మోహపరవశురాలైంది. ఆ తల్లీ తనయుల ప్రేమను కీర్తించడం కన్నా మరొకటి చేయలేకపోయింది. సర్వశక్తి సంపన్నుడైన శ్రీకృష్ణుడినే ప్రియపుత్రునిగా అదుపులో వుంచగలిగిన యశోదమ్మ ప్రేమస్థితి అద్వితీయం, అనిర్వచనీయం. చరాచర జగత్తులోని సమస్త ప్రాణులకూ ముక్తిని ప్రసాదించేవాడైన ఆ దేవదేవునితో బ్రహ్మదేవుడు గాని, పరమశివుడు గాని, చివరకు అర్థాంగి సాక్షాత్తు లక్ష్మీదేవి గాని పొందని దుర్లభమైన కృప తల్లి యశోద పొందింది (శ్రీమద్భాగవతం: 10.9.20). శ్రీల ప్రభుపాదవంటి గొప్ప విశుద్ధభక్తుని మార్గనిర్దేశకత్వంలో 'మనమూ శ్రీకృష్ణునిపై అంతటి గొప్పభక్తిని కలిగివుందాం'.

అంతటి నిర్మల భక్తుడు మాత్రమే కృష్ణభక్తిని జాతి, కుల, మత బేధాలకు అతీతంగా సమస్త మానవాళికీ ప్రసాదించగలడు.

భగవంతుడు ఒక్కడే!

ఎంతోమంది తాము భగవంతుడవ్వాలనే కోరికతో ఆధ్యాత్మికంగా అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అలాంటి వారికి చివరకు మిగిలేది వట్టి ప్రయాస మాత్రమే. ఎందుకంటే, జీవాత్మ ఎన్నటికీ భగవంతుడు కాలేడు గనుక. భగవంతుడనేవాడు ఎన్నటికీ ఒక్కడే. జీవాత్మలమైన మనమంతా భగవంతుని అంశా స్వరూపులం. పరమాత్మ ముందు జీవాత్మ అత్యంత అల్పం. కేవలం మనలోని అహంకారమే మనం పరమాత్మతో సమానమనే భావనను కలిగిస్తుంటుంది. ఇది మానవుని అతిపెద్ద భ్రమ. కానీ, భక్తులు మాత్రం తమకుగల విశుద్ధమైన ప్రేమతో యశోదమ్మలా భగవంతుణ్ణే జయిస్తుంటారు. ఇది శ్రీకృష్ణుడు తన భక్తులపై చూపే కారుణ్యవర్షం. యశోదమ్మ పొందిన ఈ మహద్భాగ్యాన్ని శుకముని కొనియాడిన తీరు అపురూపం.

అభ్యాస నిష్ఠతోనే ఆధ్యాత్మిక పరిమళం!

అభ్యాసమంటే ఉద్దేశపూర్వకంగా, నియమబద్ధంగా పదేపదే చేసే ప్రయత్నం. మనిషి జీవితం సంస్కృతి, నాగరికతలతో నిర్మితమయ్యేది కాబట్టి, మారే వ్యావహారిక విలువలను, సాంకేతిక నైపుణ్యాలను ఎప్పటికప్పుడు అలవరచుకొని సమర్థ జీవనం గడపవలసి ఉంటుంది. కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ మార్పుల వేగం పెరుగుతుండటం వల్ల వాటికి అనుగుణంగా మనిషి తన అభ్యాస నేర్పునూ పెంచుకోవలసి వుంటుంది. ప్రాతఃకాలంలో చేసే అభ్యాసం అనతికాలంలో సత్ఫలితాన్నిస్తుందన్నది అనుభవజ్ఞుల మాట. ఇతర జీవులలో సహజాతాల పాత్ర ఎక్కువకానీ, మనిషి జీవనంలో అభ్యాసానిదే ప్రధానపాత్ర. అది ఐహిక విషయమైనా, ఆముష్మిక విషయమైనా. సాధారణంగా ఐహిక విషయాలలో ఒకటి నేర్చుకొనడానికి చేసే చక్రీయకృషిని 'అభ్యాసం' అంటాం. ఆముష్మికాంశాలలో ఒక దిశలో స్వభావగతంగా ఎదగడానికి చక్రీయంగాగానీ, నిరంతరంగాగానీ చేసే కృషిని 'సాధన' అంటాం. ఏదేని విషయాన్ని నేర్చుకొనడంలో, నేర్చుకొన్నది దోషాలు తొలగి బలపడటంలో, బలపడింది అవగాహనలో వికసించడంలో, అట్లా వికసించింది మన స్వభావంగా మారడంలో 'అభ్యాసమే' కీలక ఊతమై నిలుస్తుంది.

అప్పుడు మనం నేర్చుకొన్నది సందర్భోచితంగా, సహజంగా, సమర్థంగా, అప్రయత్న ప్రవర్తనగా ప్రకటితమవుతుంది. 'అభ్యాసం కూసు విద్య' అన్న నానుడికి అసలు అర్థం ఇదే. ఇంగ్లిషులో దీన్నే 'సెకండ నేచర్' అంటారు. అభ్యాసానికి ముందు నిర్ధారిత విషయ పరిజ్ఞానం, ప్రయోగ మార్గదర్శనం అనుభవజ్ఞులైన గురువుల నుండి తప్పనిసరిగా పొందవలసిందే. లేకుంటే కృషి సరైన దిశలో సాగక సత్ఫలితాలకు బదులు దుష్ఫలితాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే అంటారు మనవాళ్ళు, 'గురువు లేని విద్య గుడ్డివిద్య' అని. సాధారణంగా అభ్యాస స్థాయి వ్యక్తి వయసు, మానసిక పరిణతి, పట్టుదలపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. మనకు అందే, మనం పొందే ప్రేరణాబలం వాటి పరిమితులను కొంతవరకు చెరుపగలుగుతుంది.

అభ్యాసం కుంటుబడకుండా సవ్యంగా, సబలంగా సాగడానికి తదనుకూలమైన ఆహార అలవాట్లు, పరిసరాలు, సాంగత్యం వంటివీ అత్యవసరం. ఈ విషయంలో జాగ్రత్తపడకుంటే తగు స్థాయి ఫలితాలు సంప్రాప్తించకపోగా, వైఫల్యమూ ఎదురవవచ్చు. అభ్యాస నాణ్యతను, ఉన్నతిని నిర్ణయించే ఇంకొక అతి ముఖ్యమైన విషయం 'అభ్యాసకుడి వైఖరి' (ఆటిట్యూడ్). ఇది స్వార్థపూరితమైతే అభ్యాసం తీవ్ర ఏకాగ్రతతో సాగినా, ఆశించిన ఫలం సంపూర్ణంగా లభించినా, ఆ ఫల వినియోగం పరహితాన్ని మరచి అహంకారంతో, అత్యాశతో, భయక్రోధాదులతో సాగి పాపాన్ని మూటకడుతుంది. పర్యవసానంగా అది సాధకుని వినాశనానికే దారితీస్తుంది. ఒకవేళ ఈ వైఖరి పరహితార్థమైందైతే ఆ ఫల వినియోగం సకల సజ్జన సుఖాపేక్షతో, ప్రేమ, సంతోషం, తృప్తి వంటివాటితో సాగి పుణ్యాన్ని మోసుకొస్తుంది.

ఈ నిస్వార్థ వైఖరే నిరంతరం అంతఃప్రేరణగా ప్రజ్వలిస్తూ అభ్యాసాన్ని పవిత్రనిష్ఠగా, నిరవధికంగా కొనసాగింపజేస్తుంది. అలాంటి అభ్యాసమే జీవన కౌశలాలను పదునుపరచి, మూల్యాలను మెరుగుపరచి, సమర్థతతో సమాజంలో ఆదర్శప్రాయునిగా నిలిపి, అనుభూతిలో సంతృప్తిని నింపి, సంస్కారాలకు పుణ్యబలాన్నిచ్చి జన్మను సార్థకం చేస్తుంది. మన జీవన విధానంలోకానీ, పలు రకాల అభ్యాసాలలోకానీ ఆధ్యాత్మిక ప్రభను అంటే ప్రకృతిపట్ల, సమాజం పట్ల, వాటి శాసనసూత్రమైన ఈశ్వర శక్తిపట్ల ఆర్ద్ర, అభేద, ఆత్మీయ, అనన్య భావనను ప్రతిష్ఠింపజేయాలి. దీంతో దక్కే ఏ ఫలాన్నైనా 'ఈశ్వర ప్రసాదం'గా స్వీకరించినప్పుడు జీవితమే కర్మయోగమవుతుంది. ఏ కర్మాసక్తులూ కట్లు బిగించవు. అప్పుడు జీవితం 'మోక్ష పథగామి'గానూ సాగుతుంది. అభ్యాస జీవనాన్ని ఇలా ఆధ్యాత్మిక పరిమళంతో నింపుకోవడం ద్వారా భౌతిక జీవనాన్ని ధర్మబద్ధంగా సంపన్నమయం చేసుకోగలం. ఫలితంగా పుణ్యగంధాల ఆత్మానందంతో మానవజన్మ ధన్యమవుతుంది.

సకల ఐశ్వర్య ప్రదాయకం

ఓం శ్రీం శ్రియై నమః

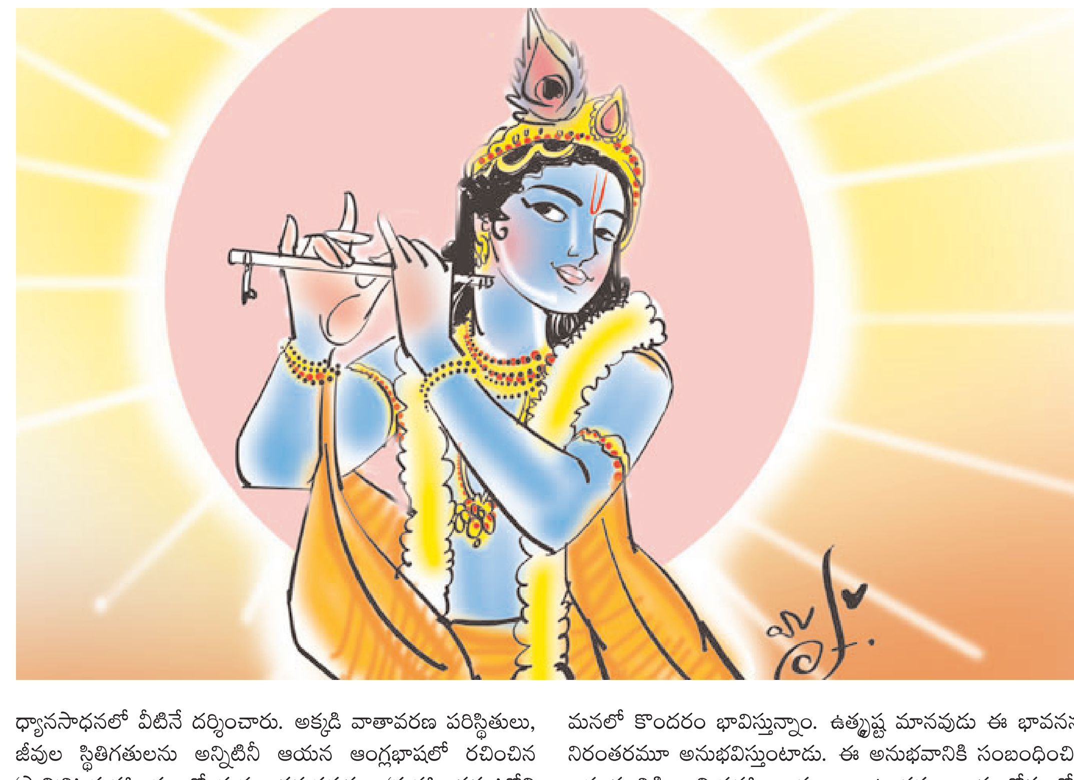
సువర్ణవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
సుధాన్యవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
కళ్యాణవృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః
విభూతి వృద్ధిం కురు మే గృహే శ్రీః

ధనం, ధాన్యం, పుత్రులు, మిత్రులు, బంధువులు, వాహనాలు, భృత్యులు, దాసీజనం మొదలైన వానిని 'అష్ట ఐశ్వర్యాలు' అని పూర్వకాలంలో అనేవారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఆరోగ్యం, సంతోషం, సంతృప్తి, ప్రశాంతత, ధైర్యం, జ్ఞానం, విద్య, శక్తి మొదలైన వానిని 'అష్ట ఐశ్వర్యాలు'గా గుర్తించాల్సి ఉంది. మొదటివి కనిపించే ఐశ్వర్యాలు కాగా, తర్వాతివి కనిపించకుండా మనలోనే ఉండి మనలను ప్రేరేపించి, మన స్థాయిని పెంచే ఐశ్వర్యాలు. ఇవన్నీ మనలో, మనతోనే ఉండాలంటే మనం వాటికి మూలమైన పాంచభౌతిక శక్తితో కలిసి ఉండాలి. కనిపించే సంపదలన్నీ అనుభవిస్తుంటే అయిపోతుంటాయి. కనిపించని సంపదలు ఎంత అనుభవించినా తరగకుండా ఉంటాయి. సంతోషం, ధైర్యం, ఆరోగ్యం, జ్ఞానం మొదలైన వాటన్నిటికీ లెక్కలు కట్టడం అసాధ్యం. ఇవి తరగని సంపదలు. ఇంకా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. వాటిని ఇంకా పెంచుకుంటూ పోవాలి. అవి పెరుగుతుంటేవ్యక్తిలో శక్తి పెరిగి, ఆనందాత్ముడవుతుంటాడు.

మనలోని, మన చుట్టూ వున్న పాంచభౌతిక శక్తికే 'శ్రీం' అని పేరు. ఆ శక్తితో మనం ఎంత ఎక్కువసేపు గడిపితే అంతగా మనలోకి ప్రసరించి, మన మానసిక, భౌతిక శరీరాలను సమన్వయం చేస్తుంది. ఈ లోకంలో మనం శక్తివంతులం అనిపించుకోవాలంటే శరీరానికి, మనసుకు రెండిటికీ శక్తి ఉండాల్సిందే. పార్వతిగా, లక్ష్మిగా, సరస్వతిగా భావించే మూలరూపమైన ఆ 'శ్రీమాత'ను నిరంతరం ఉపాసిస్తే ఈ కనిపించే, కనిపించని సంపదలు, ఐశ్వర్యాలన్నీ మనతోనే ఉంటాయి. పాంచభౌతిక శక్తిలోనే సంపదలన్నీ ఇమిడి ఉంటాయి. అందుకే ఆ శక్తి స్వరూపిణి అయిన శ్రీమాతను 'ఓం శ్రీం శ్రియై నమః' అనే మంత్రంతో ఆరాధిద్దాం. ధన కనక వస్తు వాహన పుత్ర పౌత్రాది దృశ్య సంపదలు అపరిమితంగా మనతో చేరడానికి శక్తి, జ్ఞానం, ధైర్యం, సంతృప్తి మొదలైన ఆదృశ్య సంపదలు మనతోపాటే ఉండటానికి కనీసం ఒక గంట ఈ జపం చేద్దాం. అవసరాన్నిబట్టి దీక్షతో లక్షల సంఖ్యలో జపిస్తే సర్వ దారిద్ర్యాలు దూరమవుతాయి.

శ్రీ అరవిందుల తత్త్వ దర్శనం!

సాధన త్రికరణ శుద్ధిగా వుంటే యోగమార్గంలో ఫలితం నూరు శాతం లభిస్తుంది. 1926లో ఇవాల్టి (24 నవంబర్) రోజున రాత్రి 8 గంటల వేళ శ్రీకృష్ణుడు నేరుగా నడిచి వచ్చి శ్రీ అరవిందుని హృదయంలోకి ప్రవేశించాడు. ఆయన తుదిశ్వాస విడిచేవరకు పరమాత్మ అక్కడే నివాసమున్నాడు. ప్రతి సంవత్సరం '24 నవంబరు'ను శ్రీ అరవిందాశ్రమం వారు 'సిద్ధిదినం'గా పాటిస్తారు. నిజానికి ఈ రోజును 'శ్రీకృష్ణారవింద సంయోగ దినం'గా భావించాలి. శ్రీ అరవిందులకు 1908 ప్రాంతంలో విష్ణు భాస్కర లేలే అనే యోగి పుంగవునితో పరిచయమైంది. లేలే మహాశయుడు తనకు హఠయోగం నేర్పాడు. ధ్యానమార్గాన్ని చూపాడు. 'ధ్యానం వేళ ఆలోచనలేవీ పెట్టుకోవద్దు. నీ మెదడును నువు బయటి పదార్థం వలె చూస్తూ ఉండు. మెదడులోకి ఆలోచనలు ఒకటొకటిగా వస్తుంటవి. అవి నీ అంతర్నేత్రానికి కనపడుతూ వుంటాయి. వచ్చిన ఆలోచనలను వచ్చినట్టుగా బయటకు పారద్రోలు. తదుపరి నీ మేధ నిశ్చలమవుతుంది' అన్నది ఆ గురువు ఉద్బోధ. శ్రీ అరవిందులు అక్షరాలా దీనిని అమలు జరిపారు. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మూడోరోజే తథాగతుడు ప్రవచించిన నిర్వాణస్థాయికి శ్రీ అరవిందులు చేరుకొన్నారు. అలీపూర్ కుట్రకేసులో విచారణ ఖైదీగా ఆయన కారాగారవాసం అనుభవించారు. అక్కడ వారికేమీ పనిలేదు. విష్ణు భాస్కర లేలే ఉపదేశించిన మార్గంలో పూర్తిస్థాయిలో సాధన చేశారు. గీతాధ్యయనమూ చేశారు. కారాగారంలో ఆయనకు 'శ్రీకృష్ణ దర్శనం' లభించింది. ఆయనకు తోటి ఖైదీలు, పోలీసులు, జైలరు, తనకు అనుకూలంగా-ప్రతికూలంగా కేసును వాదిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ శ్రీకృష్ణునివలెనే కనపడసాగారు. తన పక్షాన తాను ఒక్క వాక్యమైనా మాట్లాడలేదు. న్యాయమూర్తి శ్రీ అరవిందుని నిరపరాధిగా విడుదల చేశారు. ఈ అనుభవంతో ఆయన జీవితలక్ష్యమే మారిపోయింది. అరవిందుని కార్యరంగం స్వాతంత్ర్య పోరాటం నుండి ఆధ్యాత్మిక రంగానికి మారింది. 'మన్ను తిన్నాడని' బాలకృష్ణునిపై అభియోగం. 'తినలే'దన్నాడు కన్నయ్య. 'నోరు తెరువు చూస్తా' అన్నది యశోద. ఆ చిన్నినోట్లో పద్నాలుగు భువనాలు ఆమెకు దర్శనమిచ్చాయి. శ్రీ అరవిందులు తన



ధ్యానసాధనలో వీటినే దర్శించారు. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు, జీవుల స్థితిగతులను అన్నిటినీ ఆయన ఆంగ్లభాషలో రచించిన 'సావిత్రి' మహాకావ్యంలో మనం చదువవచ్చు. 'మహాభారతం'లోని 'సావిత్రి-సత్యవంతుల' కథ అంతా ఆయనకు దృశ్యకావ్యంలా దర్శనమిచ్చింది. సృష్టి, స్థితి, లయలకు చెందిన సరంజామా మొత్తం వారికి ఆ కథలో గోచరించింది.

ఈ భూమిపై నివసించే జీవజాలమంతటికీ ఉత్కృష్ట ప్రాణి మానవుడేనని మనందరి విశ్వాసం. శ్రీ అరవిందుల దృష్టిలో మనం అధమశ్రేణి మానవులం. ఉత్కృష్ట మానవుడింకా ఉద్భవింపవలసే వున్నది. మన దేహంలోని జీవాత్మ.. పరమాత్మ స్వరూపమే అని మనలో కొందరం భావిస్తున్నాం. ఉత్కృష్ట మానవుడు ఈ భావనను నిరంతరమూ అనుభవిస్తుంటాడు. ఈ అనుభవానికి సంబంధించిన అనుభూతికి మినహాయింపులు ఉండవు. భూలోకంలోని మానవులందరూ స్వర్లోక జీవులకువలె తాము పరమాత్మ అంశ అన్న నిరంతర స్పృహతో జీవిస్తుంటారన్నమాట. 'అతిమానస అవతరణం' ద్వారా ఈ ప్రక్రియ సాధ్యమవుతుందని శ్రీ అరవిందులు చెప్పి వున్నారు. దానికోసం వారు తమ తపస్సు మొత్తాన్ని ధారపోశారు. మనం చేసే ప్రతి పనినీ భగవంతుడు మన ఎదురుగా నిల్చొని చూస్తున్నాడన్న భావనతో చేస్తే చాలు, 'అతి మానస అవతరణం' సాకారమై భువి దివిగా మారిపోతుంది.

మచ్చలేని అందమైన చర్మం కోసం
కత్రినా కైఫ్ ఏంచేస్తుందంటే?

నాలుగు పదుల వయస్సులోనూ అందంలో ఏమాత్రం తక్కువ కాకుండా కుర్ర హీరోయిన్లకు పోటీ ఇస్తోంది కత్రినా కైఫ్. వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ దూసుకుపోతోంది. ఈ బ్యూటీ అందానికి ఫిదా అవ్వాల్సిందే. ఈ బ్యూటీ ఎంతో అందమైన చర్మాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడతారు. అలాంటి మచ్చలేని, అందమైన, మెరుపునిచ్చే చర్మం కోసం రోజూ కత్రినా కైఫ్ ఏం చేస్తుందో తెలుసా? తాజాగా ఈ బ్యూటీ తన స్కిన్ కేర్ రొటీన్ ఏంటో వెల్లడించింది. కత్రినా చర్మంలా మీకు కూడా సహజమైన మెరుపునిచ్చే ముఖం కావాలంటే కత్రినా ఫాలో అవుతున్న ఈ సీక్రెట్స్ మీరూ ఫాలో అవండి.

కత్రినా అందాల రహస్యం:

కత్రినా అందానికి ప్రధాన సోర్స్ కిచెన్.

చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, రిఫ్రెష్‌గా ఉంచడానికి వంటగదిలో దొరికే రెండు వస్తువులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంది. ఒకటి ఓట్స్, రెండోది తేనె. ఓట్స్ ను మెత్తగా చేసి అందులో తేనె బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకుంటానని కత్రినా కైఫ్ చెప్పింది.

కృతి సనన్ లాంటి మెరిసే చర్మం కావాలా?

ఈ బ్యూటీ రోజూ ఏం చేస్తుందో..

మీరూ అదే చేయండి ఐస్ వాష్:

రోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే పఫ్ఫీనెస్ ను, మంటను తగ్గించడానికి కత్రినా కైఫ్ ప్రత్యేక ఐస్ వాష్ చేసుకుంటుంది.

నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక పెద్ద గిన్నెలో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటుంది. దానిలో కొన్ని నీటిని కలిపి అందులో తన ముఖాన్ని ముంచుతుంది. దీని వల్ల మంట పోతుందని, పఫ్ఫీనెస్ తొలగిపోతుందని కత్రినా చెప్పింది.

పుష్ప హీరోయిన్ రష్మిక మందన్న ఫ్యాషన్ సెన్స్ కు హ్యాట్సాఫ్:

వార్డ్‌రోబ్‌లో ఖరీదైన బ్రాండెడ్ సెక్సీ దుస్తులు.. వ్యాయామం, ఆహారం: మంచి చర్మం కోసం, మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి ముఖం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే కత్రినా వ్యాయామం, ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటుంది. తాను ఎప్పుడూ వ్యాయామం చేయకుండా ఉండదు. అలాగే కచ్చితంగా డైట్ పాటిస్తుంది. కత్రినా కైఫ్ మాక్రోబయోటిక్ డైట్ ని అనుసరిస్తుంది. ప్రతి 2 గంటలకు తాజాగా ఉడికించిన కూరగాయలు, పండ్లను తీసుకుంటుంటుంది. కార్బోహైడ్రేట్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంటుంది. అలాగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటుంది.

చెప్పండి.. నోరు విప్పండి!

సెక్స్.. మనదేశంలో అచ్చమైన బూతుపదం. పిల్లల ముందు పలకడానికి కూడా ఇష్టపడం. కానీ, పోర్నోగ్రఫీ చూసేవాళ్ల సంఖ్య మాత్రం ఇక్కడే ఎక్కువ. అత్యాచారాలు, పసిపిల్లల మీద పాశవిక దాడులూ అధికమే. కారణం? లైంగిక విద్య లేకపోవడమే అంటారు సెక్స్ ఎడ్యుకేటర్ అంజూ కిష్. పిల్లలకు చెప్పాల్సిన వయసులో, చెప్పాల్సిన విషయాలు చెప్పకపోవడం అనేక విపరిణామాలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. 'అన్‌టబూ' అనే సంస్థను ఏర్పాటుచేసి, బాల్యానికి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.తోటి పిల్లలతో ఆడుకుంటూ ఏదో అనకూడని మాట అన్నాడనే కోపంతో మంజుల తన కొడుకును ఎడాపెడా వాయించేసింది. కొద్ది సేపటి తర్వాత 'పాపం చిన్న పిల్లాడు. వాడికేం తెలుసు. నేనే తొందరపడి కొట్టేశాను' అంటూ బాధపడిపోయింది.కావ్యకు పదేండ్ల కూతురు ఉంది. స్కూల్లో చాలా చురుకు. కాకపోతే ఈ మధ్య బడికి వెళ్లాలంటేనే భయపడిపోతున్నది. ఏమైందని ఆరా తీస్తే.. టీచర్ కొట్టిందని చెప్పింది. స్కూల్‌కు వెళ్లి ఎందుకు కొట్టారని నిలదీస్తే.. పిల్లలను నిక్‌నేమ్‌లతో పిలుస్తున్నదని టీచర్ ఫిర్యాదు చేసింది. అందులో తప్పేముందని కావ్య ప్రశ్నించింది. కానీ, అవన్నీ అసభ్యమైన పదాలే! కావ్య మైండ్ బ్లాంక్ అయిపోయింది. '..పై రెండు సందర్భాల్లోనూ తప్పు పిల్లలది కాదు. వారికి సరైన అవగాహన కల్పించని తల్లిదండ్రులు, టీచర్లదే' అంటారు అంజు కిష్. బూతులు మాట్లాడకూడదు అని పిల్లలకు బుద్ధులు చెప్తారు. కానీ, వాటిని బూతు పదాలని ఎందుకంటారు? దేని అర్థం ఏమిటి? అని మాత్రం విడమరచి చెప్పరు. అంతేకాదు.. చిన్నపిల్లల జననాంగాలకు నిక్‌నేమ్‌లు, పెట్ నేమ్‌లు పెట్టి పిలవడం, పిల్లలకు కూడా అలాగే అలవాటు చేయడం వల్ల.. అదే అసలు పేరేమో అనుకొని.. ఎక్కడ పడితే అక్కడ మాట్లాడేస్తుంటారు. ఇది సరికాదు. చిన్న వయసు నుంచే సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌లో భాగంగా ఇవన్నీ అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. సరైన పదజాలాన్ని పరిచయం చేయాలి. అంజు చెప్పేదీ ఇదే.

మనం కాక ఇంకెవరు?

'టీవీలో ఏదైనా ప్రోగ్రామ్ చూసేటప్పుడు అశ్లీల సన్నివేశాలు, డైలాగులు వస్తే.. పిల్లలు చూడొద్దనే ఉద్దేశంతో వెంటనే ఛానల్ మార్చేస్తుంటారు. చూస్తే చెడిపోతారని భయం. నిజానికి, కట్టడి చేయాలనుకున్న ప్రతిసారీ వాళ్లకు మరింత ఆసక్తి పెరుగుతుంది. మనం ఒక మార్గం మూసేస్తే, వాళ్లు ఇంకో మార్గంలో ప్రయత్నిస్తారు. అది సహజ కుతూహలం. పిల్లల్లో పదకొండు, పన్నెండు సంవత్సరాల వయసు నుంచే సెక్స్ గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి పెరిగిపోతుంది.

తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు సరైన పద్ధతిలో లైంగిక విజ్ఞానాన్ని అందించలేకపోవడం వల్ల ఇంటర్నెట్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. అక్కడ చూసినదాన్ని, స్వయంగా అనుభవించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దీనివల్లే యుక్తవయసు గర్భధారణలు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. సింగపూర్, ఐర్లాండ్, నైజీరియా తదితర దేశాల్లో సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ చట్టబద్ధం. పిల్లలకు ఏ వయసులో ఏం చెప్పాలనే కచ్చితమైన విద్యా ప్రణాళిక ఉంటుంది. అందుకే అక్కడ అత్యాచారాలు, లైంగిక దాడుల కేసులు తక్కువగా నమోదవుతాయి. మన పిల్లలకు మనమే చెప్పకపోతే ఇంకెవరు చెప్తారు?' అని ప్రశ్నిస్తున్నారు అంజు కిష్.

ఎవరీమె?

అంజు కిష్ న్యాయశాస్త్రం, మాస్ కమ్యూనికేషన్‌లో పట్టా అందుకున్నారు. నాగ్‌పూర్‌లో జర్నలిస్టుగా కెరీర్ ప్రారంభించారు. తర్వాత ఓ సంస్థలో కాపీ రైటర్‌గా పనిచేశారు. చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ బుక్స్ రాశారు. లైంగికతపై పుస్తకాలు అందుబాటులోకి తెచ్చారు. సెక్స్ ఎడ్యుకేటర్‌గా సర్టిఫికెట్ పొందిన తర్వాత, సొంతంగా ప్రాక్టీస్ మొదలు పెట్టారు. 'పిల్లలను పెంచడం అంటే వాళ్లు అడిగిందంతా ఇవ్వడం కాదు. పెద్ద స్కూల్‌లో చదివించడం అసలే కాదు. కొన్ని విలువలు నేర్పాలి. లైంగిక విద్యలాంటి విషయాలు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. సాంకేతికత దూసుకుపోతున్న ఈ రోజుల్లో కూడా లైంగిక విద్య గురించి మాట్లాడేందుకు వెనుకా ముందూ ఆలోచిస్తున్నారు. మాట్లాడితేనే కదా.. వాళ్లకు విషయం తెలిసేది, మార్పు మొదలయ్యేది. రహస్యంగా ఉంచాలనుకునే విషయాలను తెలుసుకునేందుకే పిల్లలు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తారు. అందుకే.. మనమే చొరవ తీసుకొని విడమరిచి చెప్పాలి..' అంటున్నప్పుడు అంజు గొంతులో బాధ్యతతో కూడిన ధర్మాగ్రహం.. మార్పు మన నుంచే మొదలుకావాలనే బలమైన సంకల్పం.

చదువుల తల్లి.. కలైసెల్వి

కీలక పరిశోధన సంస్థల అత్యున్నత విభాగం.. కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ (సీఎస్ఐఆర్) తొలి మహిళా డైరెక్టర్ జనరల్ నల్లతంబి కలైసెల్వి వ్యక్తిత్వం నిరుపమానం. ఆమె ప్రతిభ కలిగిన ఎలక్ట్రో కెమికల్ సైంటిస్ట్ కూడా. లిథియం-అయాన్ బ్యాటరీల జీవితకాలాన్ని పెంచే మార్గాన్ని కనిపెట్టి పారిశ్రామిక రంగానికి కొత్త ఉత్సాహం ఇచ్చారు. స్వరాష్ట్రం తమిళనాడులో చవకైన టాయిలెట్ల నిర్మాణానికి ఓ నమూనా అందించారు. కలైసెల్వి ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసమంతా తమిళ మాధ్యమంలోనే సాగింది. మాతృభాషలో చదువుకోవడం వల్లే తనలో జిజ్ఞాస పెరిగిందని అంటారు. కలైసెల్వి తండ్రి ఉపాధ్యాయుడు. 'అచ్చంగా అబ్బాయిలానే పెంచారు నన్ను. దాంతో మగపిల్లలతో కబడ్డీ, ఖోఖో, ఫుట్‌బాల్ ఆడేదాన్ని' అని నవ్వుతూ చెబుతారు. కలైసెల్వి మంచి వక్త కూడా. కాలేజీ రోజుల్లో అనేక వక్తృత్వ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. ఉద్యోగంలో చేరాక కూడా ఆకాశవాణిలో సైన్స్ మీద ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. 'ఏమాటకామాటే చెప్పుకోవాలి. ఇప్పటికీ పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం అంటేనే ఇష్టం' అంటారామె.

వైన్ ఫేషియల్, వైన్ థెరపీతో గ్లోయింగ్ స్కిన్ మీ సొంతం? వైన్ ఫేషియల్, థెరపీ ఎలా చేయాలో తెలుసా?

ఫేషియల్ అనేది డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించి, ముఖం తాజాగా మరియు మెరుస్తూ ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి నెలకు రెండుసార్లు అంటే ప్రతి 15రోజులకొకసారి ఖచ్చితంగా ఫేషియల్ చేయించుకోవడం చాలా మంది మహిళలకు నిత్యకృత్యంగా మారింది. గోల్డెన్ ఫేషియల్ తో పాటు ఫ్రూట్ ఫేషియల్, మడ్ ఫేషియల్, ముత్యపు (సిల్వర్) ఫేషియల్, ఆయిన్ ఫేషియల్ ఇప్పుడు మహిళలకు అందాన్ని మెరుగుపరచుకునే వాటిలో ఇవి నంబర్ వన్ గా ఉన్నాయి. కాస్మోటాలజిస్ట్ ఆర్. ప్రియా స్త్రీలు తమ అందాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడంలో స్పా మరియు థెరపీ వంటి బ్యూటీ ట్రీట్‌మెంట్‌ల గురించి ప్రాథమిక సమాచారాన్ని అందించారు. మనం రెగ్యులర్ గా తినే పండ్లలో ద్రాక్ష పండ్లు ఒకటి. ద్రాక్ష గింజలు, ఆకు, ద్రాక్షపండులోని గుజ్జు ఇవన్నీ చర్మం ఆరోగ్యానికి బాగా సహాయపడుతాయి. ద్రాక్షలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు డి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో అమినో యాసిడ్ మరియు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మాత్రమే ఉపయోగపడే ద్రాక్ష ఇప్పుడు అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

వైన్ అందించే చర్మ సౌందర్య రహస్యలను పనీర్ ద్రాక్ష అని పిలువబడే నల్ల ద్రాక్ష నిజంగా ఆరోగ్యకరమైనది. ద్రాక్షతో తయారు చేసిన ఎరుపు, గులాబీ మరియు తెలుపు వైన్లను సౌందర్య చికిత్స కోసం ఉపయోగిస్తారు. ఈ వైన్లలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలోని సాగే ఫైబర్‌లను పునరుద్ధరించి చర్మం ముడతలను తగ్గిస్తాయి. ఈ విధంగా మీరు వృద్ధాప్య రూపాన్ని అందంగా నివారించవచ్చు. ఇలా వైన్ అందించే మరిన్ని చర్మ సౌందర్య రహస్యలను గురించి ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..

27నుండి బుధాదిత్య యోగంతో ఈ రాశులకి బంపర్ ఆఫర్ డబ్బేడబ్బు.. వైన్ ఫేషియల్ – ఎండ వల్ల ముఖం పాలిపోతుంది. తమ చర్మం అసలు రంగు వెలిసిపోయిందని, చర్మం డల్ గా కనిపిస్తోందని ఫిర్యాదు చేసే వారికి వైన్ ఫేషియల్ ఒక గొప్ప ఎంపిక. ఈ ఫేషియల్‌లో, ముఖాన్ని శుభ్రపరచడం, టోన్ చేయడం, స్క్రబ్ చేయడం మరియు సాధారణ ఫేషియల్ లాగా మసాజ్ చేయడం జరుగుతుంది. ఇతర ఫేషియల్స్ కంటే వైన్ ఫేషియల్ ఎక్కువ రంగును మరియు తక్షణ అందాన్ని ఇస్తుంది.

రుచిలో కాస్త చేదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ చక్కెర బాదం మధుమేహం-కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది వైన్ థెరపీ వైన్‌తో మొత్తం శరీర చికిత్సను వైన్ థెరపీ అంటారు, ఇది శరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడానికి మరియు కాంతివంతం చేయడానికి మరియు శరీరంలోని ముడతలను వదిలించుకోవడానికి. వృద్ధాప్యం వల్ల చర్మంలో ముడతలు వస్తాయి. దీనితో బాధపడేవారు వైన్ థెరపీ వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉల్లిపాయ రసం తాగండి, డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది! చర్మసౌందర్యానికి వైన్ ను ఎలా ఉపయోగించాలి? నల్ల ద్రాక్ష గింజ మరియు చర్మాన్ని మెత్తగా చేసి శరీరమంతా పూయాలి. ఇది స్క్రబ్బర్ లాగా పని చేయడం వల్ల శరీరంపై రుద్దితే మృతకణాలు, మురికి తొలగిపోయి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. చర్మంలో మూసుకుపోయిన రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. దీని తర్వాత 10 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో తలస్నానం చేయాలి. దీని తర్వాత వైన్ కలిపిన జెల్లు లేదా క్రీములను శరీరమంతా అప్లై చేయాలి.

చివరగా, వైన్ సీరంను వర్తించండి. దీంతో చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. ఇది శరీరానికి యవ్వన రూపాన్ని మరియు మెరుపును ఇస్తుంది. వైన్ స్పా- ఒక పెద్ద కుండలో 3 కిలోల నల్ల ద్రాక్షను వేసి, 10 లీటర్ల నీరు వేసి, ద్రాక్షను మెత్తగా మెత్తగా చేయాలి. వైన్ స్పా అంటే ఆ నీటిలో మూడు పావుగంట సేపు పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవడమే. దీంతో చర్మంలోని మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. తాజా మరియు యవ్వన రూపాన్ని ఇస్తుంది. దీనికి రుసుము 2500 నుండి 3500 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. ఇది వారి చర్మాన్ని బట్టి మారుతుంది.

వైన్ ఉపయోగించి బ్యూటీ ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవల్సిన విషయాలను పొడి చర్మం ఉన్నవారు స్వీట్ వైన్ వాడాలి. వైట్ వైన్ వద్దు. సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు రెడ్ వైన్ వాడటం మంచిది. ఇది చర్మ రంధ్రాలలోకి వెళ్లి మొటిమలు మరియు వీనల్ ట్యూమర్‌లను నివారిస్తుంది. డ్రై వైన్ సాధారణ చర్మం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులోని టార్టారిక్ యాసిడ్ మరియు మాలిక్ యాసిడ్ చర్మంలోని జిడ్డును నిలుపుకుని అదనపు అందాన్ని అందిస్తాయి. జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు వారికి అదనపు మెరుపును అందించడానికి రెడ్ వైన్‌తో సమానమైన పెరుగును ఉపయోగించవచ్చు.

రాముడు నడయాడిన 'రామతీర్థం'

భక్తుల కొంగు బంగారంగా.. మెట్ట ప్రాంత ఆరాధ్య దైవంగా.. పతిభక్తికి ప్రతిరూపంగా.. కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లిగా.. అంటరానితనం నిర్మూలనకర్తగా.. వలస వాసుల వరాల తల్లిగా విరాజిల్లుతున్న నర్రవాడ వెంగమాంబ పేరంటాలు బ్రహ్మోత్సవాలు ఈ నెల 23 నుంచి 27 వరకు జరగనున్నాయి. ఏటా జ్యేష్ఠ మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమి దాటిన మొదటి ఆదివారం నుంచి గురువారం వరకు ఐదు రోజుల పాటు ఘనంగా జరుగుతాయి. ఉత్సవాలకు రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాలతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాలకు వలస వెళ్లిన వారు హాజరవుతారు. లక్షలాది మంది భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో దేవదాయ శాఖ అధికారులు అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

వెంగమాంబ చరిత్ర

దుత్తలూరు మండలం నర్రవాడ పంచాయతీ మజరా గ్రామమైన వడ్డిపాళెం వాస్తవ్యులైన పచ్చవ వెంగమనాయుడు, సాయమ్మ దంపతులకు కుల దైవమైన రేణుకాదేవి అనుగ్రహంతో వెంగమాంబ జన్మించింది. వెంగమాంబకు చిన్నతనం నుంచే ఆధ్యాత్మిక చింతన ఉండేది. వెంగమాంబకు నర్రవాడకు చెందిన వేమూరి గురవయ్యతో తల్లిదండ్రులు వివాహం జరిపించారు. వివాహానంతరం భర్తకు అనుకూలంగా ఉంటూ ఆదర్శ దంపతులుగా ఉండేవారు. కులవివక్షకు వ్యతిరేకంగా పోరాడేవారు. అభాగ్యులను ఆదుకుంటూ ఆదర్శ గ ృహిణిగా నిలిచారు. అగ్రవర్ణాలు దళితులను మంచినీటి బావుల వద్దకు రాకూడదనే సమయంలో ఈమె నీటిని చేది దళితులకు అందించేవారు. వారి కోసం బావిని కూడా తవ్వారు.

ఇప్పటికీ ఆ బావిని వేమూరి వారి బావిగా పిలుస్తున్నారు. ఒక రోజు ఆమె భర్త గురవయ్యనాయుడు పశువులను మేపేందుకు గ్రామ సమీపంలోని అడవికి వెళ్లారు. దీన్నే దొడ్డకొండ అంటారు. అదే సమయాన వెంగమాంబ స్నేహితులతో కలిసి గడ్డికోసం అడవికి వెళ్లారు. ఇంతలో అకస్మాత్తుగా దొంగలు వచ్చి వెంగమాంబ, స్నేహితులను అటకాయించారు. దీంతో బిగ్గరగా కేకలు వేశారు. అడవిలో ఉన్న గురవయ్య ఒక్క ఉదుటున అక్కడికి చేరుకుని దొంగలతో తలపడ్డారు. దొంగలందర్నీ హతమార్చగా ఒక దొంగ చాటుగా ఈటెతో గురవయ్య గుండెకు విసిరాడు. దీంతో గురవయ్యకు తీవ్రగాయమై రక్తస్రావమై స్ప ృహ కోల్పోయారు. మూడు రోజుల పాటు భార్య వెంగమాంబ, గ్రామస్తులు ఎన్ని సపర్యలు చేసినా స్ప ృహలోకి రాలేదు.

దీంతో వెంగమాంబ తన భర్త మరణించకముందే ముత్తయిదువుగా అగ్నిగుండ ప్రవేశం చేయాలని నిర్ణయించుకొని తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్తులను ఒప్పించారు. నర్రవాడ గ్రామంలోని మధ్యభాగాన అందరూ చూస్తుండగానే అగ్నిగుండ ప్రవేశం చేశారు. ఆమె అగ్నిగుండ ప్రవేశం చేసిన తెల్లవారి అక్కడ వెంగమాంబ మంగళసూత్రాలు, పైటకొంగు కాలకుండా గ్రామస్తులకు కనిపించాయి. అనంతరం వెంగమాంబ తన స్నేహితురాలైన తుమ్మల పెదవెంగమ్మ, వెంగమాంబ బావగారైన ముసలయ్యనాయుడికి కల్లో కనిపించి తనకో దేవాలయాన్ని నిర్మించాలని కోరారు. అనంతరం వెంగమాంబకు దేవాలయాన్ని నిర్మించారు. అప్పటి నుంచి ఏటా అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి.

అమ్మ పెట్టుబడితో వ్యాపారంలో అధిక ఆదాయాలు

వెంగమాంబ పేరంటాలు దేవస్థానం తరఫున అమ్మవారి నగదును భక్తులకు అందజేస్తారు. భక్తులు రూ.100 చెల్లిస్తే అమ్మవారి నగదును చిల్లర రూపంలో రూ.80 అందజేస్తారు. ఈ నగదును వ్యాపార పెట్టుబడిలో కలపగా అధిక ఆదాయాలు వస్తాయనేది భక్తుల నమ్మకం. ఈ విధంగా అధిక ఆదాయాలు పొందిన భక్తులు అమ్మవారి దేవస్థాన ఆభివ ృద్ధికి తమ వంతు కానుకలను అందిస్తున్నారు. అమ్మవారి పేరుతో పలు జిల్లాలు, రాష్ట్రాల్లో వ్యాపార సంస్థలు, హోటళ్లు నడుస్తున్నాయి.

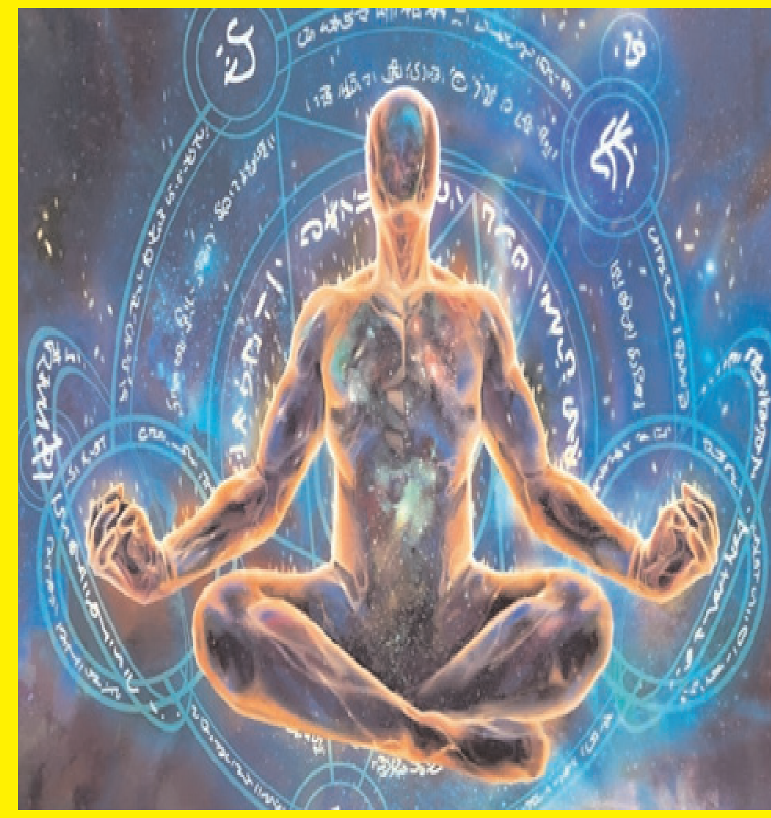
దేవస్థానానికి చేరుకునేదిలా..

దుత్తలూరు మండలం నర్రవాడలో దేవస్థానం ఉంది. ఇక్కడికి చేరుకోవాలంటే నెల్లూరు నుంచి దుత్తలూరు మీదుగా పామూరు వెళ్లే మార్గంలో నర్రవాడలో దిగాలి. ఒంగోలు నుంచి కందుకూరు మీదుగా దుత్తలూరు వెళ్లే మార్గాన, కడప నుంచి బద్వేలు, ఉదయగిరి, దుత్తలూరు మీదుగా పామూరు వెళ్లే మార్గాన, పోరుమామిళ్ల నుంచి సీతారామపురం, ఉదయగిరి, దుత్తలూరు మీదుగా పామూరు మార్గాన నర్రవాడకు చేరుకోవాలి.

బ్రహ్మోత్సవాల కార్యక్రమాలు

ఐదు రోజుల పాటు జరిగే అమ్మవారి బ్రహ్మోత్సవాలు ఈ నెల 23న నిలుపు కార్యక్రమంతో ప్రారంభంకానున్నాయి. అదే రోజున సంతానం లేని మహిళలు అమ్మవారి ముందు వరపడతారు. 24న వెంగమాంబ, గురవయ్య రథోత్సవం, సంతానం లేనివారు వరపడతారు. 25న రథోత్సవం, 26న ఉదయం వెంగమాంబ, గురవయ్య కల్యాణోత్సవం, పసుపు, కుంకుమ ఉత్స వం, రాత్రికి ప్రదానోత్సవం, వివిధ సాంస్క ృతిక కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. ఉత్సవాల్లో చివరి రోజైన 27న పొంగళ్లు, ఎడ్ల బండలాగుడు పందేలు, తదితర కార్యక్రమాలు జరగనున్నాయి. ఈ సారి బ్రహ్మోత్సవాలు జరిగే అన్ని రోజుల్లో అన్నదా న, ప్రత్యేక సాంస్క ృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నారు.

వేదమంత్రాల శక్తికి మూలం?

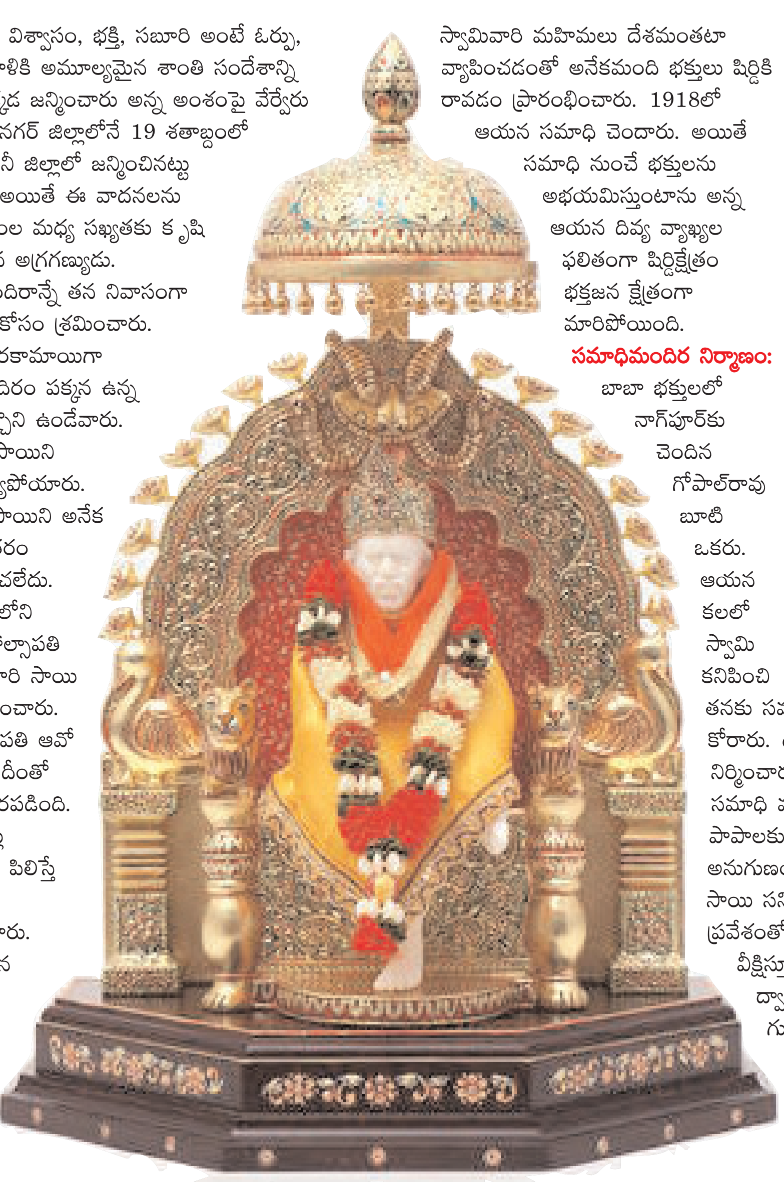


మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా? అని ప్రశ్నించే వారు వేదమంత్రాల మహాబలానికి మూలం తెలుసుకోవాలి. వేదాల జ్ఞానసంపదనుబట్టే దాని గొప్పతనం అర్థమవుతుంది. స ృష్టితోపాటు ఉద్భవించినట్టుగా భావిస్తున్న వేదవిజ్ఞాన సారాన్ని ఆనాటి మహర్షులే కనుక గ్రహించి మానవజాతికి అందించక పోయుంటే ఇవాళ భూమిపై ఈ కాస్తా ధర్మమైనా నిలిచేది కాదని ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు అంటారు. అప్పుడు మానవుల జీవితాలు తెరచాపల్లేని నావల్లా అగమ్యగోచరం, నిరర్థకమేకాక నిస్సారమయ్యేవనీ వారంటారు. వేదవాఙ్మయం ఎప్పుడు, ఎలా పుట్టిందనడానికి ఇప్పటికే కొన్ని భావనలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. ఎవరికి వారు ఏదో ఒక ఆధారాన్నిబట్టి నిర్ధారిస్తున్నారు. శాస్త్రీయ మూలాధారమే అత్యంత ప్రామాణికమవుతుంది. న్యూఢిల్లీకి చెందిన రిటైర్డ్ సీనియర్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ వెలిబుచ్చిన ఇటీవలి ప్రతిపాదన ఈ కోణంలో ఆలోచింప చేసేదిగా ఉంది. ప్రపంచంలోనే అతిప్రాచీనమైన ఆధ్యాత్మిక తత్వంగా అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని పేర్కొంటూనే, వేదమంత్రాలు స ృష్టి ఆరంభంలో విశ్వశక్తి ప్రేరణతోనే అత్యంత ప్రాక ృతికంగా ఆవిర్భవించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

వేదాలు అపౌరుషేయాలని (ఎవరూ రాయనివి) భారతీయ తత్వవేత్తలు ఏనాడో తేల్చారు. మన పౌరాణికాల ప్రకారం ప్రళయాలు–ప్రణవాలు (స ృష్టి ఆరంభం) ఒక మహాకాలచక్రంలో భాగం. గత ప్రళయం తర్వాత క ృతయుగంతో మొదలై త్రేతా, ద్వాపర, కలి యుగాల పిమ్మట మళ్లీ ప్రళయం సంభవిస్తుంది. ఈ క ృతయుగ కాలం మొదట్లోనే శ్రీమహావిష్ణువు మత్స్యావతారం దాల్చి, వేదాలను ఎత్తుకెళ్లిన సోమకాసురుడు అనే రాక్షసుని వధించి వాటిని రక్షించాడు. కాబట్టి, అవి తొలియుగం నాటికే వున్నట్టుగా భావించాలి. హైందవ విశ్వాసం మేరకు క ృత(సత్య) యుగంతో స ృష్టి ప్రారంభమై ఇప్పటికీ అనేక లక్షల సంవత్సరాలు అయింది. వేదాల స ృష్టికర్త బ్రహ్మదేవుడే అన్న పౌరాణిక కథా వాడుకలో ఉంది. వేదనాగరికత క్రీ.పూ.1200 సంవత్సరం నాటిదని కొందరు, కాదు క్రీ.పూ.4000 సంవత్సరాల కిందటిదని మరి కొందరు భావిస్తున్నారు. వేదకాలం విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలున్నప్పటికీ అత్యధిక హైందవులు ఇవి అనాదిగా ఉన్నవేనని విశ్వసిస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి ఎవరూ రాసినవి కాకపోయినా, లభ్యమవుతున్న సాహిత్య, చారిత్రకాది ఆధారాల మేరకు సంస్క ృత భాషలోనే వేదవాఙ్మయమంతా గ్రంథస్తం అయిందన్నది స్పష్టం. అసలు, ఈ దేవభాష (సంస్కృతం)లోకి వేదాలు ఎలా రూపాంతరం చెందాయి? ఎవరూ రాయకపోతే వీటికి అక్షరరూపు ఎలా సిద్ధించింది? అన్న ప్రశ్నలకు రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ ఏవీ మొహరిర్ విపులమైన అభిప్రాయాన్నే వ్యక్తంచేశారు. కిందటేడాది (2018) అక్టోబర్ 1–7 మధ్య వెలువడిన యూనివర్సిటీ ఆయన పరిశోధనాత్మక వ్యాసం (సైన్స్, స్పిరిచువాలిటీ అండ్ గాడ్: యాన్ అటెంప్టెడ్ సింథసెస్) ఈ విషయాన్ని సమగ్రంగా చర్చించింది. న్యూఢిల్లీలోని ఐఏఆర్ఐ (ఇండియన్ అగ్రికల్చరల్ రీసర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్)కు చెందిన డివిజన్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ ఫిజిక్స్‌కు అధిపతిగా, డీన్‌గా పనిచేసి ఆయన రిటైరయ్యారు. వేదాలు అనాదిగా ఉన్నవన్న సనాతన వాదుల అభిప్రాయాన్ని ఏకీభవించే రీతిలోనే ఆయన అభిప్రాయం ఉండడం గమనార్హం.

సాయి సందేశం 'సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్'

సబ్‌కా మాలిక్ ఏక్ అన్న సందేశంతో యావత్ మానవాళికి శాంతి సందేశాన్నిచ్చిన సాయి భగవాన్ మందిరం మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్‌నగర్ జిల్లా షిర్డిలో ఉంది. ఫకీర్ అవతారంలో అనేక మహిమలు ప్రదర్శించిన సాయినాథుడు ఇప్పటికీ సమాధి నుంచే భక్తులకు అభయమిస్తాడని అసంఖ్యాక సాయి భక్తుల నమ్మకం. సాయి మందిరాన్ని దర్శించుకునేందుకు రోజు వేలాది భక్తులు షిర్డికి వస్తుంటారు.



శ్రద్ధ, సబూరి .. శ్రద్ధ అంటే విశ్వాసం, భక్తి, సబూరి అంటే ఓర్పు, సాధన సందేశాలతో మానవాళికి అమూల్యమైన శాంతి సందేశాన్ని ఇచ్చారు. సాయినాథుడు ఎక్కడ జన్మించారు అన్న అంశంపై వేర్వేరు వాదనలు ఉన్నాయి. అహ్మద్‌నగర్ జిల్లాలోనే 19 శతాబ్దంలో జన్మించినట్టు కొందరు పర్భానీ జిల్లాలో జన్మించినట్టు మరికొందరు పేర్కొంటారు. అయితే ఈ వాదనలను పక్కనబెడితే హిందూ, ముస్లింల మధ్య సఖ్యతకు క ృషి చేసిన మహనీయుల్లో ఆయన అగ్రగణ్యుడు.

షిర్డిలోని పాత మసీదు మందిరాన్నే తన నివాసంగా చేసుకొని మత సామరస్యత కోసం శ్రమించారు. ఇప్పుడు ఆ మందిరాన్ని ద్వారకామాయిగా పిలుస్తున్నారు. సమాధి మందిరం పక్కన ఉన్న గురుస్థానంలో ఆయన కూర్చొని ఉండేవారు. తొలిసారిగా 1854లో బాలసాయిని వీక్షించిన గ్రామస్థులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఎప్పుడూ ధ్యానంలో ఉండే సాయిని అనేక ప్రశ్నలు అడిగేవారు. అనంతరం ఆయన కొంతకాలం కనిపించలేదు.

ఆవో సాయి.. షిర్డి గ్రామంలోని ఖండోబా మందిరంలో మహాల్సాపతి పూజరిగా ఉండేవారు. ఒకసారి సాయి ఆ గ్రామంలోకి తిరిగి ప్రవేశించారు. ఆయనను చూసిన మహాల్సాపతి ఆవో సాయి అని ఆహ్వానించారు. దీంతో ఆయన నామం సాయిగా స్థిరపడింది. భగవుంతునికి ఎలాంటి పేర్లు ఉండవు. భక్తులు ఏ పేరుతో పిలిస్తే పలుకుతారు అదే రీతిలో సాయిబాబాగా ప్రఖ్యాతిచెందారు. సాయి మహిమలను వీక్షించిన అనేక మంది ఆయన శిష్యులుగా మారారు. మహాల్సాపతి, శ్యామ, హరి సీతారాం, దామోదర్... తదితరులు ఆయన శిష్యగణంలో ఉండేవారు. స్వామివారి మహిమలు దేశమంతటా వ్యాపించడంతో అనేకమంది భక్తులు షిర్డికి రావడం ప్రారంభించారు. 1918లో ఆయన సమాధి చెందారు. అయితే సమాధి నుంచే భక్తులను అభయమిస్తుంటాను అన్న ఆయన దివ్య వ్యాఖ్యల ఫలితంగా షిర్డిక్షేత్రం భక్తజన క్షేత్రంగా మారిపోయింది.

సమాధిమందిర నిర్మాణం: బాబా భక్తులలో నాగ్‌పూర్‌కు చెందిన గోపాల్‌రావు బూటి ఒకరు. ఆయన కలలో స్వామి కనిపించి తనకు సమాధి మందిరాన్ని నిర్మించమని కోరారు. దీంతో బూటి ఆయనకు మందిరాన్ని నిర్మించారు. అదే మనం నేడు చూస్తున్న సమాధి మందిరం. షిర్డి ప్రవేశమే అన్ని పాపాలకు పరిహారం అన్న బాబా సూక్తికి అనుగుణంగా రోజు వేల మంది భక్తులు సాయి సన్నిధానానికి వస్తుంటారు. మందిర ప్రవేశంతోనే స్వామి దివ్యమంగళ స్వరూపాన్ని వీక్షిస్తూ దివ్యానుభూతి చెందుతారు. ద్వారకామాయితో పాటు చావడి, గురుస్థానం, నందదీప్, లెండి గార్డెన్స్... తదితర ప్రాంతాలను మనం చూడవచ్చు. ఈ ప్రదేశాల్లో సాయి నడియాడిన అంశం మనకు గుర్తుకు వస్తే మనస్సులో ఆధ్యాత్మిక భావన అలముకుంటుంది. సాయి సంస్థాన్ వారు బాబా వస్తువులతో ప్రత్యేకంగా ఒక ప్రదర్శనశాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిని కూడా వీక్షించవచ్చు.

వసతి సౌకర్యం ...

సంస్థాన్ వారు అనేక వసతి సముదాయాలను నిర్వహిస్తున్నారు. వీటిని ఆన్‌లైన్ ద్వారా ముందుగానే రిజర్వ్ చేసుకోవచ్చు,

ప్రైవేటు వసతి గ ృహాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. భక్తులు వారి ఆర్థిక స్థోమతకు తగినట్టుగా గదులను తీసుకోవచ్చు.

ఎలా చేరుకోవచ్చు ..

దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి షిర్డికి రైలు, బస్సు సౌకర్యముంది.

హైదరాబాద్ నుంచి అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్, సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లు ఉన్నాయి. అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళ్లేవారు నాగర్‌సోల్ స్టేషన్‌లో దిగాలి. అక్కడ నుంచి షిర్డికి అనేక వాహనాలు ఉంటాయి.

సాయినగర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో వెళితే నేరుగా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.

షిర్డి సమీపంలో విమానాశ్రయాన్ని నిర్మించారు. ఇప్పటికే పలు విమాన కంపెనీలు సర్వీసులను అందిస్తున్నాయి.

ఔరంగాబాద్ విమానాశ్రయంలో దిగి వాహనాల ద్వారా షిర్డి చేరుకోవచ్చు.

ఈ ఫుడ్స్ మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కరిగిస్తాయి..

నేటి జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు పలు అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కన్సల్టెంట్ పోషకాహార నిపుణుడు రూపాలి దత్తా, "అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి మంచి ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, శరీర బరువు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కీలకమని తెలిపారు. , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగల ఐదు ఆకర్షణీయమైన ఆహారాల కలయిక గురించి పేర్కొన్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ముఖ్యంగా పెరిగిన %ాణూ% లేదా "చెడు" కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పును కలిగిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. %ాణూ% కొలెస్ట్రాల్ ధమనులలో పేరుకుపోతుంది, రక్త నాళాలను ఇరుకైన, గట్టిపడే ఫలకాలను ఏర్పరుస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండెపోటులు, స్ట్రోకులు మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి వివిధ హృదయనాళ పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిపారు. శరీరంలో నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకునేందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇవి కూడా చదవండి

కొలెస్ట్రాల్‌ను "మంచి" కొలెస్ట్రాల్‌గా పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రవాహం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది?

తక్కువ సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఆహారాలు %ాణూ% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ ఆహారాలు ఇవే:

1. బ్రౌన్ రైస్‌తో పప్పు తినండి:

అన్నం, పప్పు ఈ కాంబినేషన్ ను భారతీయులు చాలా ఇష్టపడుతారు. చాలా మంది ఈ కలయికలో వైట్ రైస్‌ను ఎంచుకున్నప్పటికీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైట్ రైస్ కు బదులు బ్రౌన్ రైస్ ఎంచుకోవాలి. బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

2. పెరుగు, బాదం:

పెరుగు, బాదం రెండూ కూడా పోషక శక్తి కేంద్రాలు. సాధారణంగా వీటిని విడిగా తింటుంటాం. అయినప్పటికీ ఈ రెండు కలిపి తింటే అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బాదంపప్పులో సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే పెరుగులో ప్రోబయోటిక్‌లు ఉన్నాయి, ఈ కలయిక కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. సంతృప్తికరమైన, పోషకమైన ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ పెరుగుతోపాటు బాదం తినండి.

3. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ:

వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు భారతీయ వంటకాలకు మరింత రుచిని జోడించడమే కాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెండూ కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కీలకం పనిచేస్తాయి.

4. గ్రీన్ టీ, నిమ్మరసం

గ్రీన్ టీ, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన గ్రీన్ టీ కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. గ్రీన్ టీలో నిమ్మరసం కొన్ని చుక్కలను కలపండి. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు దాని కొలెస్ట్రాల్-నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. ఈ రిఫ్రెష్ టీని వేడిగా లేదా చల్లగా తాగండి.

5. పసుపు, నల్ల మిరియాలు:

పురాతన భారతీయ వంటగది ప్రధానమైన పసుపు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్-చికిత్స సామర్థ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉన్న నల్ల మిరియాలు, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా సూప్ లలో చేర్చుకున్నట్లయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్‌లను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటోతెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్ట్‌లు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం: పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.

మీ పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి

పుట్టినప్పటి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్‌లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ ప్రతిస్పందన, సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

-మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత షెడ్యూల్ గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి

-మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.

-మునుపటి టీకా దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పండి

-పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి

-టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.

-నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్‌పై గట్టిగా నొక్కండి.

-టీకా నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాల కోసం చెక్ చేయండి.

టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:

-టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.

-టీకా షెడ్యూల్‌ను మిస్ చేయవద్దు

-ఇంజెక్షన్ సైట్‌ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు

-టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.

మహిళలకు జింక్ ఎందుకు ముఖ్యం అది లేకపోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?

స్త్రీ శరీరం ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటుంది. ఇది యుక్తవయస్సు నుండి గర్భం, తల్లిపాలు, రుతువిరతి వరకు అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది. శరీరానికి ఐరన్, కాల్షియం ఎంత అవసరమో, జింక్ ఉనికి కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శరీరంలో పోషకాలు ఉండటం మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. జింక్ మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. దాని లోపం అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

జింక్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది:

జింక్ యాంటీ బాక్టీరియల్ సామర్థ్యాల వల్ల మొటిమలు, తామర, ఇతర చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఇది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటానికి, వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడానికి, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి, పనితీరు జింక్‌పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ శరీరం సంశ్లేషణకు కూడా బాధ్యత వహిస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్లు, సంతానోత్పత్తికి జింక్ చాలా అవసరం.

జింక్ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది:

మెదడు అభివృద్ధికి, పనితీరుకు జింక్ చాలా అవసరం. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది, ఇవి మానసిక స్థితిని నియంత్రించడానికి, నరాల ప్రేరణల ప్రసారానికి చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

గుండె ,ఎముకల ఆరోగ్యాని మంచిది:

జింక్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బలమైన రక్త నాళాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను రూపొందించడానికి జింక్ కీలకమైన ఖనిజం. ఇది ఎముక పగుళ్లు,బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

గాయం నయం చేయడానికి:

శరీరంలో జింక్ లోపిస్తే గాయాలు త్వరగా మానవు. జింక్ కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణలో సహాయపడుతుంది, ఇది గాయం నయం చేయడానికి అవసరమైన ప్రోటీన్‌గా పరిగణించబడుతుంది. జింక్ దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని రిపేర్ చేస్తుంది. ఇది రుచి, వాసన సామర్థ్యాన్ని పదునుపెడుతుంది.

థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది:

జింక్ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు శరీరం జీవక్రియ, మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

కష్టమైన సరే కాస్త అలవాటు చేసుకోండి.. 'మొక్కజొన్న రొట్టె' ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

మొక్కజొన్న ఉత్తరభారతంలో చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇది సాధారణంగా శీతాకాలంలో వినియోగిస్తారు. దీనిని గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగిస్తారు. ఈ మొక్క జొన్న రొట్టెలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వినియోగం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కార్న్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బరువు తగ్గుతారు. ఈ రోటీలో టానిన్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి భయం లేకుండా మొక్కజొన్న రొట్టె తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ , వివిధ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అనామ్లజనకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పిండి కంటి చూపుకు కూడా చాలా మంచిది. మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెలో కెరోటినాయిడ్లు, విటిమిన్-ఏ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ముఖ్యంగా కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

క్యాన్సర్, రక్తహీనత నివారణలో కూడా మొక్కజొన్న సహాయపడుతుంది. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ , బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇందులో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఉంటాయి. ఇవి విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇది బరువును సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జ్వరం పెరిగినప్పుడు, అన్నం తినడం ఇష్టం లేక కష్టంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మొక్కజొన్న రొట్టె ఉపయోగకరమైన ఆహారం. అలాగే, ఈ రోటీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది.

మన శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆహారంలో ఐరన్ ఉన్న వాటిని ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి. మొక్కజొన్నలో ఐరన్ తగినంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. కాబట్టి మొక్కజొన్న రొట్టెలు తింటే.. రక్తహీనత వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మొక్కజొన్న రొట్టెలో ఉండే విటమిన్-బి.. రక్తపోటు, హైపర్ టెన్షన్ వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. అందువల్ల బీపీ సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

మహాదానం.. మనమూ చేద్దాం!

మన రక్తం మనల్ని బతికిస్తుంది. ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న ఇతరుల జీవం నిలబెడుతుంది. రక్తం అమృతభాండం లాంటిది. పంచుకున్నకొద్దీ పెరుగుతుంది. ప్రమాదాల్లోనో, ప్రసూతి సమయంలోనో, శస్త్ర చికిత్సల కారణంగానో ఎవరికి రక్తం అవసరమైనా.. స్వచ్ఛందంగా అందిద్దాం. మన రక్తంలో మానవత్వం ప్రవహిస్తున్నదని నిరూపించుకుందాం శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు ప్రాణవాయువును చేరవేసే వాహకం.. రక్తం. మనిషికి శ్వాస ఎంత ముఖ్యమో, రక్తమూ అంతే ప్రధానం. శ్వాస ద్వారా మనం తీసుకున్న ప్రాణవాయువును ప్రధాన అవయవాలైన.. గుండె, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలతో పాటు అన్ని అంతర్గత భాగాలకూ అందిస్తుంది రక్తం. రోడ్డు ప్రమాదాలు, ఇతర సంఘటనలు జరిగినప్పుడు రోగి శరీరంలోని రక్తం ధారాపాతంగా బయటికి పోతుంది. ఫలితంగా ఒంట్లోని రక్తం తగ్గిపోతుంది. మెదడు, గుండె తదితరాలకు రక్త సరఫరా నిలిచిపోవడంతో.. ఆక్సిజన్ కూడా అందదు. వివిధ అవయవాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి.ఈ పరిస్థితుల్లో రోగి మరణించే ఆస్కారమూ ఉంది. కాబట్టే ప్రమాదాల్లో తీవ్ర రక్తస్రావానికి గురైనవారికి తక్షణం రక్తం ఎక్కిస్తారు వైద్యులు. మహిళల విషయానికొస్తే.. చాలా మందికి కాన్పుల సమయంలో రక్తస్రావం జరుగుతుంది.

అలాంటప్పుడు బయటి నుంచి రక్తం అవసరం అవుతుంది. గుండె, కాలేయం, కిడ్నీలు తదితర భాగాలకు శస్త్రచికిత్సలు జరిగినప్పుడు, ఇతర ఆపత్సమయాల్లోనూ రోగులకు రక్తం ఎక్కించాల్సిందే. ఆలస్యమైనకొద్దీ ప్రాణగండమే. ఈ క్రమంలోనే రక్తదానానికి ప్రాధాన్యం పెరిగింది. రక్తదాన ఆవశ్యకతను జనంలోకి తీసుకెళ్లి.. రక్తదాతలను ప్రోత్సహించే క్రమంలో ఏటా జూన్ 14ను 'ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం'గా జరుపుకొంటారు. ఎముక మజ్జ రక్తానికి జన్మస్థానం. తొమ్మిది రకాలు రక్తంలో ఎనిమిది ప్రధాన గ్రూపులతోపాటు, మరొక అరుదైన గ్రూపు కూడా ఉంది. ఆ ఎనిమిదిలో నాలుగు పాజిటివ్ అయితే, నాలుగు నెగెటివ్. సుమారు 90 శాతం మంది పాజిటివ్ గ్రూపులకు చెందిన రక్తాన్నే కలిగి ఉంటారు. అందులో ఎక్కువ మంది 'ఒ-పాజిటివ్' పరిధిలోకి వస్తారు. రెండో స్థానంలో 'ఎ-పాజిటివ్', మూడో స్థానంలో 'బి-పాజిటివ్', నాలుగో స్థానంలో 'ఎబి-పాజిటివ్' ఉంటారు. ఇవి కాకుండా.. ఎ-నెగెటివ్, బి-నెగెటివ్, ఎబి-నెగెటివ్, ఒ-నెగెటివ్ గ్రూపులూ ఉంటాయి. ఈ ఎనిమిదింటిలో 'ఎబి-నెగెటివ్' అరుదైంది. ప్రతి వెయ్యిమందిలో ఆరుగురికి మాత్రమే ఈ గ్రూపు రక్తం ఉంటుంది. ఇక, అన్నిటికంటే అపురూపమైంది 'బాంబే బ్లడ్ గ్రూప్'.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో

ఒ-పాజిటివ్ రక్తాన్ని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పాజిటివ్ గ్రూప్‌కు చెందిన.. అంటే ఎ-పాజిటివ్, బి-పాజిటివ్, ఎబి-పాజిటివ్ వ్యక్తులకు ఎక్కించవచ్చు. కానీ, నెగెటివ్ గ్రూపులకు అంటే.. ఎ-నెగెటివ్, బి-నెగెటివ్, ఎబి-నెగెటివ్, ఒ-నెగెటివ్ గ్రూపుల వారికి అస్సలు ఎక్కించకూడదు. అలా చేస్తే ప్రాణాంతకం కూడా. ఒ-నెగెటివ్ రక్తాన్ని మాత్రం అన్నిరకాల పాజిటివ్, నెగెటివ్ గ్రూపుల రోగులకు ఎక్కించవచ్చు. అందుకే దీన్ని 'యూనివర్సల్ డోనర్' అని పిలుస్తారు.

బాంబే బ్లడ్‌గ్రూప్

1952లో మొదటి సారిగా డాక్టర్ భేండే అనే వైద్యుడు.. ముంబైలో ఈ అరుదైన గ్రూపును గుర్తించారు. కాబట్టే, దీనికి బాంబే బ్లడ్‌గ్రూప్ అని పేరు పెట్టారు. పదివేల మందిలో ఒకరికి మాత్రమే ఈ తరహా రక్తం ఉంటుంది. బాంబే గ్రూపు వ్యక్తులకు ఆ గ్రూపునే ఎంచుకోవాలి. మరే ఇతర రకాన్నీ ఇచ్చేందుకు వీలులేదు.

ఏం ఉంటాయి?

సాధారణంగా దాతల ద్వారా సేకరించిన రక్తం నుంచి రెండు రకాల ద్రవాలను, రెండు రకాల కణాలను తీస్తారు. అందులో ముఖ్యమైంది 'ప్యాక్డ్ రెడ్ బ్లడ్‌సెల్స్'. 'రెడ్ బ్లడ్‌సెల్స్' అనీ అంటారు. రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాలు, తెల్ల రక్తకణాలు, ప్లేట్‌లెట్స్, ప్లాస్మా.. అనే అనే నాలుగు ప్రధాన పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటినే 'కాంపొనెంట్స్'గా వ్యవ హరిస్తారు. ఒక వ్యక్తి నుంచి సేకరించిన రక్తాన్ని ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా వేరు చేస్తారు. ఆ ప్రక్రియలో ఎర్ర

రక్తకణాలన్నీ అడుగు భాగానికి చేరుకుంటాయి. ప్లాస్మా పైకి తేలుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ మధ్యభాగంలో ఉండిపోతాయి. వీటిని ప్రత్యేక పద్ధతి ద్వారా వేరుచేస్తారు. అవసరాన్ని బట్టి రోగులకు ఎర్ర రక్తకణాలు, ప్లాస్మా, ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కిస్తారు.

ఎర్ర రక్తకణాలు

ఎర్రరక్త కణాలున్న ద్రవాన్ని రెడ్ బ్లడ్‌సెల్స్(ఆర్‌బీసీ) అంటారు. ఎర్ర రక్తకణాలు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను చేరవేస్తాయి. ఎర్ర రక్తకణాలను 43 రోజుల పాటు నిల్వ ఉంచవచ్చు. గుండె, కాలేయం, కిడ్నీ మార్పిడి వంటి శస్త్ర చికిత్సలు, కాన్పులు, ప్రమాదాల సమయంలో ఎక్కిస్తారు. పరిస్థితి తీవ్రతను బట్టి రక్తహీనత ఉన్న వారికి కూడా ఎర్ర రక్త కణాలను అందిస్తారు.

ప్లేట్‌లెట్స్

ప్లేట్‌లెట్స్ రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి. శరీరం నుంచి ధారాపాతంగా కారిపోకుండా అడ్డుపడతాయి. శస్త్ర చికిత్సలు, రోడ్డు ప్రమాదాల్లో రోగికి తీవ్ర రక్తస్రావం జరిగినప్పుడు.. ఈ కణాలను ఎక్కిస్తారు. క్యాన్సర్, డెంగ్యూ వంటి విషజ్వరాలు ప్రబలినప్పుడు రోగి శరీరంలో ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గుతాయి. అప్పుడు కూడా ఈ కణాల అవసరం ఏర్పడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ కణాలను ఐదు రోజులు నిల్వ చేయవచ్చు.

ప్లాస్మా ద్రవం

అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు ఎక్కువగా ప్లాస్మా ఎక్కిస్తారు. ఇలాంటి సందర్భంలో ఒంటిమీది చర్మం కాలిపోయి మాంసం తేలుతుంది. రక్తంలోని ద్రవ పదార్థం ఆవిరైపోతుంది. ప్లాస్మాకు శరీరంలోని విష పదార్థాలను నిరోధించే శక్తి ఉంటుంది. కాలిన గాయాల వల్ల ప్లాస్మా ఆవిరైపోవడంతో శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుంటాయి. దీన్నే 'ఇన్‌ఫెక్షన్' అంటారు. ప్లాస్మా తగ్గేకొద్దీ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ పెరిగిపోతాయి. ప్లాస్మాను నిర్దిష్ట ఉష్ణోగ్రతల వద్ద సంవత్సరం పాటు నిల్వ ఉంచవచ్చు. అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్లాస్మాను ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. అలాంటివారికి సంజీవినిలా పనిచేస్తుంది.

రక్త దానానికి అర్హతలు

సాధారణంగా, రక్తదాన సమయంలో ఒక వ్యక్తి నుంచి 450 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. రక్తం సేకరించే ముందు దాతకు కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు. రక్తదానం చేసేవారికి కొన్ని అర్హతలు కూడా ఉండాలి.
పద్దెనిమిదేండ్లు నిండాలి. అరవై ఏండ్లలోపు వారై ఉండాలి.
మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతులై ఉండాలి
60 కిలోలకు పైగా బరువు కలిగి ఉండాలి.
రక్తపోటు సాధారణంగా ఉండాలి.
రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తగినంత ఉండాలి.
చర్మవ్యాధులు ఉండకూడదు.
హెచ్ఐవీ తదితర అంటువ్యాధులు ఉండకూడదు.
రక్తదానం చేసిన సుమారు 21 రోజుల్లో శరీరం ఆ లోటును భర్తీ చేసుకుంటుంది.కాబట్టి, ఒకసారి రక్తదానం చేసినవారు, కనీసం మూడు మాసాల తరువాత మరో రక్తదానానికి సిద్ధం కావచ్చు. ఇంకో ప్రాణాన్ని నిలబెట్టడానికి సంసిద్ధత వ్యక్తం చేయవచ్చు. రక్తదానాన్ని మించిన మహాదానం లేదు. రక్తం ఇవ్వడం అంటే.. అమృతాన్ని ప్రసాదించడమే. అపోహలను, భయాలను వదిలిపెట్టి అర్హులంతా రక్తదానానికి ముందుకు రావాలి. కాకపోతే రక్తదానానికి వెళ్లేముందు కొన్ని జాగ్రత్తలూ అవసరం. ముందురోజు కంటినిండా నిద్రపోవాలి. రక్తదానానికి ముందు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. పుష్కలంగా మంచినీళ్లు తాగాలి. దీర్ఘకాలంగా ఏవైనా మందులు వాడుతుంటే.. ఆ విషయాన్ని తెలియజేయాలి.

రక్తం తగ్గిపోతే..

రక్తం లేకపోతే మనిషి బతకలేదు. శరీరంలో ప్రవహించే రక్తం మెదడు, గుండెతో పాటు ఇతర అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోయినా, సరఫరా నిలిచిపోయినా.. మెదడు పనిచేయడం మానేస్తుంది. రక్తహీనత వల్ల ముఖ్యంగా బీపీ పడిపోతుంది. అంటే రక్తప్రసరణ ప్రవాహ తీవ్రత తగ్గుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు ప్రాణవాయువు అందదు. దీంతో మెదడు చైతన్యహీనం అవుతుంది. 'బ్రెయిన్‌డెడ్' అంటే ఇదే. రక్త ప్రసరణ ఆగిపోతే మెదడు 3 నుంచి 5 నిమిషాలకు మించి పనిచేయదు. ఈ సమయం దాటితే నిర్జీవ స్థితికి చేరుకుంటుంది. రక్తహీనత వల్ల దెబ్బతినే రెండో ప్రధాన అవయవం గుండె. రక్తప్రసరణ ఆగిన 30 నుంచి 45 నిమిషాల వరకు మాత్రమే కనాకష్టంగా పనిచేస్తుంది. అంతకు మించితే శాశ్వతంగా ఆగిపోతుంది.

హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ మంచిదేనా?

వయసు మీద పడుతుంటే బట్టతల రావడం సహజమైన పరిణామం. కానీ ఈ సమస్య ఇప్పుడు యువతరంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. జుట్టు రాలిపోవడం అన్నది మన ఆత్మవిశ్వాసం, హుందాతనం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. మానసికంగా కుంగదీస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలిపోవడం, బట్టతల ఏమంత పెద్ద సమస్యలు కావు. వివిధ పరిష్కారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్.. సర్జరీ ద్వారా బట్టతలకు వెంట్రుకలు అమర్చే చికిత్స. ఇందులో భాగంగా తల వెనక, గడ్డం, ఛాతీలాంటి భాగాల నుంచి ఆరోగ్యవంతమైన వెంట్రుకల కుదుళ్ల (హెయిర్ ఫాలికిల్స్)ను తీసుకుని, జుట్టు ఊడిపోయిన భాగంలో అమరుస్తారు. అలా రాలిపోయిన వెంట్రుకల స్థానంలో శాశ్వతంగా కొత్త జుట్టు మొలిపిస్తారు. తలమీద మాత్రమే కాదు.. కనుబొమలు, గడ్డం లాంటి భాగాల్లో వెంట్రుకలు అమర్చడానికి కూడా ఈ సాంకేతికత ఉపయోగపడుతుంది. జుట్టు విపరీతంగా రాలిపోతుంటే.. తలపైన ఉన్న కుదుళ్ల మొదళ్లను మూసివేయడానికి ధెర్మోస్కొపిక్ పరీక్షలు చేస్తారు. అవసరం అనుకుంటే.. ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ (పీఆర్‌పీ)తో సమస్యను కొంతమేర చక్కబెడతారు. ప్రాథమిక దశలో ఇది ఉత్తమం.

దశను బట్టి చికిత్స

బట్టతల దశను బట్టి ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చేస్తారు. సాధారణంగా 18 ఏండ్లు దాటిన ఎవరైనా ఈ చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. కాకపోతే, 25 ఏండ్లు వచ్చేదాకా ఆగితేనే మంచిది. చిన్న వయసులోనే వచ్చే

బట్టతల స్థిరంగా ఉండదు. పెద్దయ్యేకొద్దీ విస్తరిస్తూ పోతుంది. సర్జరీకి వెళ్లడానికి ముందు.. మందులు, ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ (పీఆర్‌పీ)తో సమస్యను కొంతమేర నివారించుకోవచ్చు. మరోదారి లేకపోతే.. హెయిర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌కు వెళ్లడమే ఉత్తమం. చిన్న వయసులో ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేస్తే ఓ ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది. బట్టతల విస్తరిస్తూ పోతున్నప్పుడు.. సర్జరీ చేయని భాగంలో వెంట్రుకలు రాలిపోకుండా వైద్యుల సలహాతో మందులు వాడాలి. లేకపోతే, అసహ్యంగా కనిపిస్తుంది. ఆ అతుకుల కంటే.. బట్టతలే నయం అనిపిస్తుంది. కాబట్టి, ఆలో చించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏడాదికాలంగా తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది. కాసేపటికే తగ్గిపోయిందని చెబుతుంది. పిల్లల డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట స్కాన్ కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా?

ఓ పాఠకురాలు

బడి వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ ఉండకపోవచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. అదీ కాసేపే. ఆ ఒక్కటీ తప్పించి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను గమనించాలి. మలబద్ధకం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్తి లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించాలి. పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పొట్టనొప్పికి ఓ కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నదీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ సాధారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, మలంలో రక్తం.. తదితర లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

ముల్లంగిలో మనకు తెలియని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో..!

ముల్లంగి చూడటానికి తెల్లగా ఉన్నా తింటే ఘాటుగా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని డైరెక్ట్‌గా కూర వండటం చాలా తక్కువ. సాంబార్‌లో క్యారెట్‌కు బదులు ముల్లంగి వాడుతారు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ప్రకృతి మనకు అందించే ఈ ముల్లంగి వల్ల మనకు తెలియని ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. బీపీ, షుగర్, క్యాన్సర్ వంటి అనేక వ్యాధులకు దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి తింటే మలబద్ధకం మన దరిచేరదు. అజీర్తి అనే మాటే వినపడదు. కడుపు నొప్పి, ఆకలి మందగించడం వంటి సమస్యలకు ముల్లంగి మంచి పరిష్కారం. రూపంలోనైనా, ముక్కలుగా తరుగుకునైనా తినొచ్చు. ఘాటు పోవడానికి ముల్లంగి ముక్కలకు కొంచెం ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం కలుపుకుంటే బాగుంటుంది. లేదా%ౌా% సన్నగా కట్‌చేసిన ముల్లంగి ముక్కలను మెత్తగా నూరి చిక్కని రసంలా తయారు చేసుకుని అందులో తేనే కలుపుకుని రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే దగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముల్లంగి గడ్డనే కాదు దాని ఆకులు కూడా మంచి మెడిసనే. ఆకులను నూరి రసంగా తయారు చేసుకుని రోజుకు ఒక కప్పు చొప్పున 15 రోజులు తాగితే కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ముల్లంగి గింజలు కూడా మంచి ఔషధంగా పని చేస్తాయి. ఒక చెంచా ముల్లంగి గింజలను ఆవుపాలలో మరిగించి ఆ కాషాయానికి కొంచెం ఉప్పు, నిమ్మరసం, పెప్పర్ పొడి యాడ్ చేసుకుని ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట తాగితే నెల రోజుల్లో శ్రీఘ్రస్కలన సమస్య తగ్గుతుంది. ముల్లంగిలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలుంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణితుల పెరుగుదలను అడ్డకుంటాయి. రక్తంలో చెక్కర స్థాయిలను తగ్గించి మదుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి.